

كيف نحارب الإباحية بتغيير نـــمط حياتنا؟



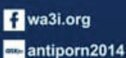
تأليف : ليزا إلدريد

ترجمة

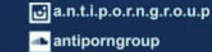
دكتور محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي











هوايات وعادات

كيف نحارب الإباحية بتغيير نمط حياتنا؟

المؤلفة: ليزا إلديرد

ترجمة: د. محمد عبد الجواد





هذا الكتاب الإلكتروني تم نشره في الأصل

باللغة الإنجليزية على موقع مؤسسة:

CovenantEyes®

www.covenanteyes.com

وتمت ترجمته بإذن منهم

وهذه الترجمة لم يتم مراجعتها من جهتهم

المحتويات



إلى فريق واعي...

شركائي في رحلة التغيير ومعركة الوعي، أرسل شكرًا من الأعماق لكم. إلى أصاحب التميّز والأفكار النيّرة .. أزكى التحيّات وأجملها وأنداها وأطيبها .. أرسلها لكم بكلّ ودّ وحب وإخلاص .. تعجز الحروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقدير واحترام .. وأن تصف ما اختلج بملئ فؤادي من ثناء وإعجاب .. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُنير دروب الحائرين.

د محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي



مُقَدّمَة

بداية أود أن أوجه الشكر للسيدة/ **ليزا إلدريد** وهي أخصائية التواصل الرقمي في مؤسسة عيون العهد *covenant eyes*، وهي مؤلفة لعدة كتب أبرزها هذا الكتاب الذي بين أيدينا والذي أعتبره من الكتب الرائعة والفريدة التي أُلِّفَتْ لعلاج إدمان الإباحية لأنها ناقشت بصورة مركزة أهم محور وخطوة للتعافي من الإدمان بصورة عامة وإدمان الإباحية بصورة خاصة حيث تكلمت بعمق حول كيفية تغيير نمط الحياة الذي يعيشه المدمن عبر تغيير عاداته السيئة بأخرى صحية جيدة وممارسة هوايات ونشاطات تعيد تشكيل نمط الحياة إلى الأفضل وبالتالي يحدث التعافي.

وتأكيدًا لهذا الكلام يقول أندرو ميشيل في كتابه «كيف توقف العادة السرية؟» متحدثًا عن أثر تغيير نمط الحياة في التعافي من إدمان الاستمناء والإباحية:

[استخدم طاقتك في تثبيت عادات جيدة في حياتك لبناء قوة الإرادة مثل النوم في وقت مبكر، والرياضة، وتناول ما يكفي من السعرات الحرارية من اتباع نظام غذائي نباتي، وشرب كمية كافية من الماء يوميًّا، وكتابة اليوميات، والتفكير بشكل إيجابي، وتطوير علاقات مجزية. عندما تحارب الاستمناء فإنه حتمًا سيأخذ اهتمامك، وأي شيء يأخذ انتباهك فسيكون له سلطة عليك.

وأفضل استخدام لطاقتك هو أن تكون بصحة جيدة متبعًا التعليمات السابقة، وليس أن تحاول مقاومة المرض. فعلى سبيل المثال: الفواكه والجذور، لا تضيع وقتك في قطف الفاكهة (فالاستمناء هو الثمرة) لأنه لا نهاية لها، كن ذكيًّا وتتبع الفاكهة إلى جذرها، ثم قص الجذور وهي (العادات السيئة التي تنتج ثمارًا رديئة].

ومن منطلق الدور الذي يقوم به فريق واعي منذ ما يزيد عن أربع سنوات حتى الآن لتحقيق رؤيته وهي إنشاء مجتمع خالٍ من الإباحية وإيصال رسالته إلى المجتمع من تعزيز المسئولية الفردية والمجتمعية والحكومية لمنع والحد من استخدام الإباحية، وذلك عن طريق التوعية، ومساعدة مستخدميها على التعافي.قمت بترجمة هذا الكتاب المنشور هذا العام ٢٠١٨ وإعداده وتقديمه بلغة عربية سهلة للقارئ العربي لينتفع به كل من يحتاج إلى مساعدة لحل مشكلة الإدمان بصفة عامة وإدمان الإباحية بصورة خاصة، أو يساعد شخصًا يحبه في حاجة إلى مساعدة .أو حتى للاستفادة منه لحماية أنفسنا من خطر الإدمان وخطر الإباحية وتطوير أنفسنا بتغيير حياتنا إلى الأفضل من خلال الهوايات والعادات.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي

طبيب بشري وأخصائي علاج إدمان التبغ

٥ نوفمبر ٢٠١٨

الجُزءُ الأوّل

فهم القفص

الفصل الأول

أهلا بكم في متنزّه الفئران



ذات يوم كان هناك فأر، كان هذا الفأر وحيدًا، عاش في قفص صغير في حجـم قطعة صغيرة من الورق، مع بعض القـش العفن القديم، مع زجاجة ممتلئة بالماء الفاتر، مع طبق به حفنة من كرات الطعام.

عن يمينه ويسـاره استطاع أن يسـمع «لكن لا يرى»، إخوته وأخواته في أقفاص مجاورة بها نفس كومات القش ونفس زجاجات الماء والطعام.

أحيانًا يُؤخذ عدد من الفئران من أقفاصهم، وعندما يعودون يحكون عن المكان الذي أُخذوا إليه حيث اللعب في المتاهات وجوائز من قطع الجبن.

كان الفأر الصغير يُنصت إلى تلك الحكايات، ويتسـاءل ويتمنّى لو أُخِذَ إلى هذا المكان؛ كي يكسر رتابة الأيام، ولكن الأمر لم يكن باختياره.

وذات صباح استيقظ على شيء مختلف.

لم يكـن الـذي تغيّر هـو الطعام ولا القـش ولكـن صـار هنـاك زجاجتان من الماء.



قام وشــمَّ المياه القديمة وتذوقها لم يكن هناك شيء مختلف عن ذي قبل، ثم قام بشــم الزجاجــة الثانية والتي كانــت مياهها مصبوغــة باللون الأزرق وكان فيه شيءٌ ما مختلف، لم يحبه في بداية الأمر؛ فقد سبّب له حرقة في حلقه، ودماغه أصبح غير صافٍ، وبدأ يترنّح حتى استلقى في ركن القفص.

كان شيئًا مختلفًا، وكان هذا أفضل من لا شيء.

الزجاجتــان كانتــا هنــاك، شرب مــن الأولى القديمــة أولًا، وعينــه عــلى الزجاجة الثانيــة الجديدة بفضول، وبدأ يفرك مضخة الزجاجة الجديدة بأنفه بحذر شديد.

وسرعان ما جاءه الملل وعاد مرة أخرى ليحرك الزجاجة الجديدة بقدمه، حــرك المضخة، وتذوق الماء الجديد، وكان طعمــه غريبا، وزاد تدفق الدم إلى الدمــاغ، وبعــد يومين من شرب الماء الغريب أدرك أنــه يُزيل الملل الذي كان يجده بــين وجباته، وسريعًا فقد الإحســاس بالأيــام والليــالي والزمن وحتى الفصــول، فهو الآن نائم معظم الوقت وغير مهتم، حتى وإن لم يكن ســعيدًا فهو على الأقل مُخَدَّر.

ثــم بعد ذلك وذات يوم وبعد شرب الماء الغريب، اســتيقظ ذات يوم في مــكان غريــب جدًّا، كان يرقد على قشــارة خشــب الأرز في صندوق أوســع مــن قفصــه القديم، وكانت هناك أشــجار فاتحة خضراء وشــجيرات وزهور

صفراء ووردية مرسومة على الحوائط وأنابيب من الكرتون المقوى وصناديق متناثرة، وخمسة فئران يتطلعون إليه ويشمونه ويدعونه للعب.

وبـدأ يلعب ويطارد أصدقاءه ويصعد على الأنابيب حتى عطش فأصابه الصداع، توجّـه إلى مكان الماء، وهناك أيضًا وجد زجاجتين من الماء، واحدة بهـا مـاء فاتر قديم والأخـرى بها مـاء أزرق اللون والذي يسـاعد على مرور الأيام، شـمّ الزجاجتين وشيء بداخله مثل النار في جسـده قاده إلى الزجاجة ذات الميـاه الزرقـاء لكنه لم يرغب في الشرب منها، فقـد كان هناك الكثير من اللعب مع الفئران وهو يريد أن يُكمل معهم اللعب.

شرب مـن الماء القديـم، وعاد مسرعًا إلى أصدقائه مـن الفئران حتى زاد الصداع الذي ازداد سوءًا، ولم يستطع أن يتعامل معه، ونسي كل شيء لوهلة، وشرب من المياه الزرقاء، واستلقى في أحد الأركان.

وحينـما اسـتيقظ عاد إلى اللعب ولم يشرب من الميـاه الزرقاء حتى حانت لحظة لم يعد يتمالك فيها نفسـه على الوقوف بفارق سـاعات أطول عن اليوم الـذي سـبقه، وفي خلال أسـبوعين لم يعد يـشرب من الزجاجـة الزرقاء على الإطلاق؛ فهو لم يعد يحتاجها، العالم لم يعد قفصه بل المتنزه.

هـذه لم تكـن روايـة خيالية، ففـي سـبعينيات القـرن المـاضي د. بروس أليكسندر بجامعة سيمون فريزر أدرك من التجارب أن المخدرات والإدمان

يتمكنـان مـن الفئـران في الأقفاص الصغـيرة الضيقة، لكن الفئـران كائنات اجتماعيـة بطبيعتها وأقفاصها الضيقة لا تماثل مواطنها في الغابات، ولا تماثل ذلك النطاق الحر والسهل لمصادر الطعام في مطعم بمدينة كبيرة.

ولذلك قام هو وزملاؤه بصنع «قفص اجتماعي» من خشب رقيق حيث أطلقوا عليها اسـم «متنـزّه الفئران»، وقامـوا بإجراء مجموعـة من التجارب الخاصـة بالإدمـان مسـتخدمين المورفين «وهو ابـن عم الهيرويـن»، وفي كل حالـة وجـدوا أن الفئران في المتنـزّه كانت أكثر تفضيـلًا لتجنّب الماء الممزوج بالمورفين من هؤلاء المعزولين حتى ولو عانوا من الأعراض الانسحابية.

«متنـزّه الفئران» لم ينفِ الأبحاث السـابقة، فالمخدرات تُسـبّب الإدمان ولا زالـت تُؤذي أدمغة الفئران، ولكن ما أظهرته تلك التجربة للكثيرين هو أن المخدرات هي شـكل من أشكال الهروب، إذا أنت أبعدتَ سبب الهروب (الوحـدة أو فقـدان وظيفـة أو..........) فرغبتـه لهـذا المخـدر ربـما أيضًا ستنخفض.

التعافي من الإدمان ليس مجرد وقف الاحتياج العصبي للمادة المخدرة، إنه يجـب أن يكون أيضًا حول تغيـير «عاداتك وهواياتك»؛ لكي يقلل الاحتياج إلى الهروب والانسحاب من الإدمان.

الفصل الثاني

لماذا نتجه إلى الإباحية؟



إنك تعرف من قبل أن الإباحية سيئة لك.

ربما لأنها تُسبّب التوتر في حياتك الزوجية، أو ربما لأنها تُسبّب لك ضعفًا عضويًّا في حياتك الجنسية، أو ربما لأنها تشعرك بالدونية والخطيئة، لكنك لا تستطيع أن تتوقف.

إنه مساعد بل حتى من المهم أن تعرف تأثير الإباحية عصبيًّا على دماغك عندما تشاهدها، فإن هذا يمكنه إعطاؤك دافعًا إضافيًّا للإقلاع عنها، ولكن لأن الإباحية إدمان فنحن نحتاج أكثر من هذه المعرفة؛ لنتحرر منها نهائيًّا.

باختصار: الإباحية تُغيِّر تفكيرك.

كمثالين فقط فإنها تجعل الناس ينظرون بدونية للمرأة ويَقبلون بالعنف.

"الإباحية تُعيد تشكيل رغباتك الجنسية"

الإباحية تُغير كيميائية الدماغ، وعلى المدى البعيد يطلب المشاهد المزيد والمزيد، ولا يكتفي بحدٍّ معين؛ فتُصبح زوجته أو زوجها غير كافٍ

أو لا يقدر على إيقاظ رغباته الجنسية، فشخص واحد لا يستطيع أن يُنافس ملايين الفيديوهات والصور المتنوعة في الإباحية.

"التوقّف عن مشاهدة الإباحية يُسبب أعراضًا انسحابية مؤقتة"

فالذين يتوقفون عن مشاهدة الإباحية وممارسة العادة السرية يُعانون من أعراضٍ جانبية مؤقتة، تتضمن مشاعر غير مستقرة وفقدانًا للرغبة الجنسية لعدة أسابيع. هذه الأعراض الجانبية تمر لدى معظم الرجال، لكنها من الممكن أن تحبط صاحبها إذا لم يعرفها، ويحسن التعامل معها.

باختصار هذه التفاصيل تُرينا محتويات الماء الممزوج بالمخدر في أقفصتنا، إذًا، لماذا نحن نستمر في شربه، حتى لو ترك مرارة في فمنا؟!

الأقفاص التي تقودنا إلى الإباحية:

الحقيقة أنه ولمعظمنا فإن الطبيعة الإدمانية للإباحية ليست هي التي تبقينا في بحث دائمٍ عن الإباحية، إنه جزء من اللغز بالطبع، بل إن الطبيعة الإدمانية للإباحية لديها الكثير لفعله من جهة: لماذا نواجه الأوقات الصعبة عندما نريد أن نقلع عنها أكثر من: لماذا نحن اتجهنا إليها في بداية الأمر.

لماذا نستخدم الإباحية؟

بينما أسباب استخدام الإباحية تختلف من شخص لآخر إلا أن هناك عوامل عديدة مختلفة ربما تكون هي السبب في الغالب.

الإباحية وقوالبنا الجنسية:

كأطفال فإن أدمغتنا تكون مرنة بصورة كبيرة، هذه المرونة شيء رائع، فهي تسمح للأطفال بتعلم اللغات والمهارات بسهولة وسرعة عن الكبار.

ورغم ذلك فإن هذه المرونة العصبية لأدمغة الأطفال تكون السبب في أن تتشكل أدمغتهم بالخبرات والتجارب السلبية، مثل شجيرة صغيرة في مهب الريح، فلو أن شخصًا ما ربط ساقها بعصا صغيرة بينما هي تنمو فإنها سوف تنمو قائمة معتدلة، بينما إذا مالت العصا أو لم تُربط الشجيرة فإن الشجيرة ستميل أو ستنحني.

الآن فإن الأطفال سيتعرضون لبعض الرياح وبعض الانحناءات أثناء نموهم، هذه هي حقيقة عالمنا المُحَطَّم، باختصار قوالبنا تُشَكَّل باكرًا، وغالبًا قبل أن نكون واعين بأن ذلك يحدث.

هذه القولبة المبكرة تكون واضحة بصورة خاصة حينما تتعلق بالجنس، فالمحرك الجنسي هو واحد من وظائفنا البيولوجية الملحة، وخبراتنا الجنسية المبكرة من الممكن أن تنتج عنها معاناة طوال الحياة.

يقول جاي سترينجر: أن الإباحية قد تكون سببها اعتداءات جنسية حدثت لصاحبها في فترة الطفولة.

في هذا الكتاب لن نغطي استخدام الإباحية التي تنتج عن الاعتداءات الجنسية؛ لأن ذلك من وظيفة مستشار صاحب رخصة في هذا المجال، ولكنها تستحق أن تُذكر لعدة أسباب:

أولًا: حتى ولو كنت تعتقد أنك لا تحتاج إلى استشارة، فإن هذا ربما يكون مساعدًا لك بأن تفحص نفسك واستخدامك للإباحية، ما الذي يجذبك؟ ما الذي جذبك في بداية الأمر؟ وتسأل نفسك: ما الذي ربما قادك في طفولتك لهذا النوع من الإباحية؟ حتى وإن لم تتعرض إلى صدمات جنسية في الطفولة.

ثانيًا: الإباحية نفسها من الممكن أن تكون عاملًا صادمًا لأجيال الألفية بصورة خاصة، فهؤلاء الذين وُلدوا بين ١٩٨٠-١٩٩٥ كانوا الجيل الأول الذي قضى سنوات تكوينهم على الإنترنت، فنحن كنا على الإنترنت قبل أن يفهم أي واحد ما الذي يحدث حقيقة، وهذا يعني أننا كنا أكثر احتمالًا لتعثرنا في المحتويات الإباحية، وقبل أن يعرف الآباء أن الوصول إلى الإباحية سهل جدًّا، فلقد تعثرنا في الإباحية وأحببنا ما شاهدناه، وأصابنا العار مما كنا نفعل، وتحوّل ذلك ببطء إلى عادة لدى الكثيرين منا.

في مسح عام ٢٠١٦ قامت به مجموعة بارنا، وجدت أن ٣٨٪ ممن أعمارهم بين ١٨–٢٤ يشاهدون الإباحية على الأقل أسبوعيًّا، وتقريبًا ٢٥٪ من المراهقين الذيـن أعمارهم بين ١٣–١٧ أيضًا يشـاهدونها أسـبوعيًّا، وبالنسـبة للكثير من هؤلاء فقد أصبحت الإباحية هي تسـليتهم في مسـاء الأحد، أو من طقوسـهم قبل النوم، وسرعان ما تحوّلت لدى الكثير من فضول ممزوج بالعار إلى عادة.

الإباحية تُستخدم كمأوى

مشـاهدو الإباحية الذين يستخدمون الإباحية يوميًّا وأسبوعيًّا هم جزء صغير من جمهور مسـتخدمي الإباحية، ولكن الكثير يسـتخدمونها من حين لآخر. فدراسـة بارنا كشـفت عن أن ٣٩٪ من الناس الذي تتراوح أعمارهم بين ١٨–٥٠ يشاهدون الإباحية شهريًّا أو من حين لآخر.

هؤلاء المسـتخدمون للإباحية يسـتخدمونها كاستجابة عاطفية لشيء ما، هـذه المثيرات ربـما تتضمن المنازعـات أو يوم متوتر في العمـل أو حتى رغبة جنسية خفيفة.

اللحظـات التي تكون القابلية فيها كبـيرة للوقوع في استخدام الإباحية هي:

١– الجوع.

٢– الغضب.

٣– الوحدة.

٤– التعب.

أيضًا هناك عوامل عاطفية ربما تلعب دورًا مثل التوتر والقلق والاكتئاب والخوف والملل والعار.

الإرادة تضعـف في هذه المواقف، فإنك إذا كنت جائعًا فإنك ربما تود أن تشـتت ذهنك عن تبرم معدتك! أو كنـت غاضبًا أو متعبًا؟ فالإباحية تلطف عنك! أو وحيدًا؟ والإباحية تقدم لك حميمية كاذبة، ورفقة خادعة.

كل هذه المشـاعر معتادة، فالبعض قـد يتجه في تلك المواقف إلى الطعام، إلى ألعـاب الفيديـو، أو إلى الأفـلام، أو إلى الكتب. وبالنسـبة للبعض الآخر يتجه إلى الكحوليات أو المخدرات.

دعونـا نواجه ذلك، فمعظمنـا لو أصبح نهمًا للآيس كريم، أو حتى نفّس عـن غضبـه في صالات الجيـم، فإن هذا لـن يعطينا نفس التأثـير الذي تحدثه الإباحيـة؛ لأن الإباحيـة تقرع عـلى أقوى محرك لدينا، وهـو المحرك الجنسي؛ لأنها سـهلة الوصـول إليها عبر الإنترنـت، وأصبحت الإباحيـة هي المخدر المفضل للكثيرين، ومن الممكن أيضًا أن يكون أصعبهم في الإقلاع.

واجب: خذ وقتًا لعمل جرد بكيف تقضي أوقاتك يوميًّا، وما هي المثيرات التـي تدفعـك إلى الإباحية حتى تتجنبهـا؛ وبالتالي تسـتطيع أن تكون واعيًا، ولا تقع في الإباحية التي تدمرك.



الفصل الثالث

سـرُّ الحريـة

في الآونة الأخيرة، لاحظ بعض العاملين بالخطوط الأمامية في حرب إدمان المواد الإباحية كيف ساعدت بعض العوامل الفريدة التي تبدو منفصلة عن الإباحية في المساهمة في الإقلاع بنجاح عن الإباحية.

جاي سترينجر مستشار الصحة العقلية لاحظ في السنوات التي قضاها في تقديم المشورة للرجال والنساء بخصوص السلوكيات الجنسية غير المرغوب فيها، وبما في ذلك استخدام المواد الإباحية، حيث بدأ في ملاحظة مرضاه، وربط بعض صدمات الطفولة أو بعض مواقف الحياة ببعض أنواع المواد الإباحية، وقد كُلِّفَ مؤخرًا بدراسة واسعة النطاق لمستخدمي المواد الإباحية، والتي أكّدت إلى حد كبير نتائجه الشخصية.

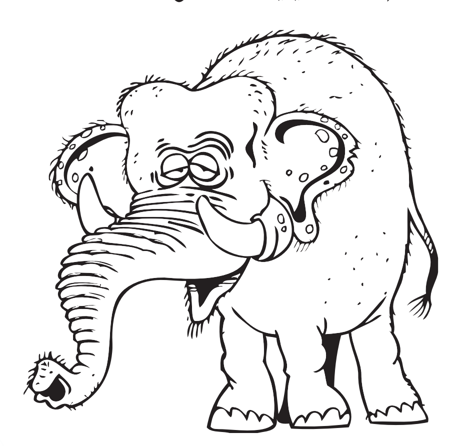
وفي حين أن نتائج دراسة سترينجر لا تزال قيد التقييم، إلا إنه قد أعلن عن أن أحد العوامل المتكررة الكبيرة في استخدام الإباحية هو الشعور بعدم الأهمية، وغالبًا ما يرى مستخدمو الإباحية أنفسهم كفاشلين، ولديهم احتياجات لم تتم تلبيتها، ويشعرون بالذنب والارتباك، فهم عالقون في كثير

من الأحيان في طريق مسدود دون أمل في الحركة. باختصار، لم يعرفوا من هم، أو أين يسيرون في الحياة؛ مما دفعهم إلى الإباحية لمعالجة وتهدئة أنفسهم.

في هذه الأثناء، لاحظ ألكسندر رودس، مؤسس ومدير مؤسسة «لا للاستمناء» *NO FAP* للتعافي من إدمان الإباحية والعادة السرية عبر الإنترنت، وجود اتجاه ذي صلة، ومن خلال دراسة البيانات التي تم جمعها بشكل غير رسمي من مستخدمي برنامجه وجد أن أولئك الذين كانوا الأكثر نجاحًا في الامتناع عن الإباحية شغلوا أوقاتهم بالأنشطة الأخرى – كالرياضة والهوايات وغيرها– كجزء من عملية التعافي.

تمرين الفيل:

ممارسة بسيطة ستوضح أهمية تغيير نمط الحياة: خذ لحظة للنظر إلى صورة الفيل هذه، ادرس تفاصيله لمدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى يمكنك إغلاق عينيك وتصوره.



الآن أخرج هاتفك واضبط مؤقتك لمدة دقيقتين، في هاتين الدقيقتين أريدك أن تفعل شيئًا واحدًا: لا تفكر في الفيل.

لا تفكر في ذلك.

لا تفكر في جذعه الطويل، وأنيابه، وآذانه، وجلده المترهل.

لا تسـأل نفسك عما إذا كان يعيش في حديقة حيوان، أو إذا كان لديه أي عائلة.

لا تفكر في الفيل.

طوال دقيقتين، لا تفكر في الفيل.

هل نجحتم؟

إذا كان الجواب: لا، لماذا لا؟ إذا كان الجواب: نعم، لماذا؟

هنـاك احتـمالات جيـدة، إذا كنـت تواجـه مشـكلة في عـدم التفكـير في الفيـل، فذلك لأنك كنـت تقوم بالتركيز على المهمة، ربما كرّرت حتى عبارة: «لا تفكر في الفيل» لنفسك عدة مرات.

ولكن إذا كنت ناجحًا، فربما بسبب أنك لم تفكر في المهمة على الإطلاق. ربما كنت تفكر في خطط العشـاء، أو فيلم شـاهدته مؤخـرًا، ربما بدأت حتى التفكـير في الفيل، ولكن بعد ذلك فكرت في التجول لرؤية حيوانات حديقة الحيوانات الأخرى.

العثور على الحرية من خلال تغيير تركيزنا

في كثـير مـن الأحيان، عندمـا نقرر الإقلاع عـن الإباحية نركـز اهتمامنا عليـه؛ مما يجعل مـن الصعب علينا أن نقاومـه. قد نعتقـد أن التفكير العقلي،

«لا، لا تذهب إلى هناك! لا تنقر فوق ذلك»، ستساعدنا في مقاومة الإغراء، وفي لحظات، قد يساعد ذلك. لكن في النهاية، عندما نركز كل إرادتنا على عدم القيام بشيء ما، فإنه من المفارقة أنه قد يصعب مقاومة ذلك الشيء ... وفي نفس الوقت يجعل من الصعب مقاومة الإغراءات الأخرى كذلك.

وقد تأكد ذلك في بحث أجراه عالم النفس الاجتماعي دانييل فيجنر في الثمانينيات، وقرر اختبار عمل تجربة بسيطة: طلب من المشاركين ألا يفكروا لمدة خمس دقائق في دب أبيض، وإذا ظهر دب أبيض في الذهن، أخبرهم بأنه يجب عليهم قرع الجرس، على الرغم من التعليمات الواضحة لتجنب ذلك، والنتيجة أن المشاركين فكّروا بدب أبيض أكثر من مرة في الدقيقة، في المتوسط.



بعد ذلك، طلب فاغنر من المشاركين القيام بنفس التمرين، لكن هذه المرة بأن يحاولوا التفكير في دب أبيض، عند هذه النقطة، فكر المشاركون في دب أبيض أكثر من مجموعة مختلفة أخرى من

المشـاركين الذين تم إخبارهم من البداية بالتفكير في الدببة البيضاء. أشارت النتائـج إلى أن كبـت الفكرة في الدقائق الخمـس الأولى دفع عقول المجموعة الأولى إلى «الارتداد» بشكل أكبر للتفكير في الدببة فيما بعد.

فاغنـر وجد دليلًا على أنه عندما لا نحـاول التفكير في شيء ما، فإن أحد أجزائنا يتجنب التفكير الممنوع، لكن جزءًا آخر «يتحقق» في كثير من الأحيان للتأكد من عدم ظهور الفكرة؛ وبالتالي يعود للذهن.

بعـد أكثر مـن ربع قرن من هذا البحث، قال فيجنـر: إنه أدرك أنه عندما يشرح عمله يتابع المستمعون كلامه عادة بسـؤال واحد: «حسـنًا، ماذا أفعل حيال ذلك؟ هل هناك أي طريقة لتجنب الأفكار غير المرغوب فيها؟».

وصـف فاغنر العديد من الإسـتراتيجيات التي أوضحها للمسـاعدة في «قمع الدببة البيضاء» وشملت:

اخـتر أحد مشـتتات التركيز والتركيـز عليها بدلًا من ذلـك: في إحدى الدراسـات، طلب فاغنر وزملاؤه من المشـاركين التفكير في سـيارة فولكس فاجن حمراء بدلًا من الدب الأبيض، ووجدوا أن إعطاء المشاركين شيئًا آخر للتركيز عليه ساعدهم على تجنب الدببة البيضاء غير المرغوب فيها.

حاول تأجيل الفكرة: وجدت بعض الأبحاث أن مطالبة الناس ببساطة بتخصيص نصف سـاعة في اليوم تسـمح لهم بتجنب القلق أثناء بقية يومهم،

على حد قول فاغنر، لذا في المرة القادمة التي تظهر فيها فكرة غير مرغوب فيها فقط حاول أن تقول لنفسك: «لن أفكر في ذلك حتى الأربعاء القادم».

التأمل واليقظة: هناك أدلة على أن هذه الممارسات التي تعزز السيطرة العقليـة، قد تسـاعد الناس على تجنب الأفكار غير المرغوب فيها حسـبما قال فاغنر.

وتركيزًا على الطريقة الأولى..

فبـدلًا مـن مجـرد عدم التفكـير في المـواد الإباحية بعـد الآن، فـإن الخيار الأفضل هو التفكير في شيء آخر بدلًا من ذلك.

التركيـز هنـاك «التفكـير في شيء آخـر»، افـترض أرسـطو ذات مـرة أن «الطبيعـة تمقت الفراغ». إنها حقيقة الطبيعة البشرية أيضًا. لا يمكن ببسـاطة التفكـير في لا شيء، وإذا لم نتمكـن مـن اختيـار ما يجب التفكـير فيه بدلًا من ذلك، فقد ينتهي بنا الأمر إلى التفكير في أمور أسوأ.

كثـير من الناس يعاملـون المواد الإباحيـة بالمثل. تركوا الإباحية بشـكل قطعي لبعض الوقت، لكنهم لم يجدوا شيئًا يملأ الفراغ الذي تركته الإباحية، وهم في النهاية يعودون إلى الإباحية أو يتحولون إلى رذيلة مختلفة.

أخبرنا شـخص ما حاول أن ينقذ زواجه بالإقلاع عن الإباحية ليخسره في النهاية؛ لأنه كما أخبرنا: «لم أستبدل أبدًا الإباحية بشيء آخر».

إذا أردنا إيجاد حرية دائمة من المواد الإباحية، فإن الإقلاع عنها ببساطة لـن يكون كافيًا، نحن بحاجة إلى إيجاد مجتمعٍ جديدٍ، وتغيير بيئتنا (ليس فقط الطـلاء على الجدار، ولكن بأشـياء جديـدة جوهرية)، وتدريب أنفسـنا على عادات جديدة.

هـل تذكـر فأرنا مدمـن المورفـين؟ المورفين مـادة قوية الإدمـان، ولكن الفئران الذين غادروا إلى المتنزه كانوا أكثر قابلية لتجنّب المورفين من الفئران المعزولين، حتى ولو عانوا في البداية من أعراض انسحابية ناتجة عن التوقف عن تعاطي المورفين.

هناك ثلاثة مكونات أساسية لتقليل رغبتهم في المخدر:

تحرك الفئران من العزلة إلى **المجتمع**.

تحرك الفئران من القفص إلى **بيئة** تشبه المتنزه.

متنزههم الجديد به الكثير من **النشاطات**.

إذا أردنـا الحريـة التامة مـن الإباحية فببسـاطة: ترك الإباحيـة لن يكون كافيًا؛ فنحن نحتاج أن نجد مجتمعا نندمج فيه، ونغير بيئتنا، ونقود أنفسنا إلى عادات صحية جديدة.

وهذا هو الهدف من هذا الكتاب، سوف نستعرض فيه كيف أن العادات وبيئتنـا يمكنهـا أن تقلّـل الإغراء نحو مشـاهدة الإباحية، وكيـف يمكننا أن نسـتخدم هواياتنا وعاداتنا؛ لنبني حاسـة تحقيق الأهـداف في حياتنا، وببطء سوف نتعلم كيف نستبدل لهفتنا للإباحية بشيء آخر أفضل.

ويمكنك الاستعانة بورقة تغيير العادات الملحقة في آخر الكتاب.



الجُزْءُ الثَّانِي

الخطوات الأولى للأمام



الفصل الرابع

مـن تـريد أن تكـون؟

لماذا تريد أن تقلع عن مشاهدة الإباحية؟

بالنسـبة لكثير من الناس فإن هذا السؤال يبدو سهلًا، الكثير من متابعي *COVENANT EYES* لجـأوا إلينا بعد أزمـات حدثت لهم، إما أن حياتهم الزوجيـة قـد تدمرت، أو أنهم بدأوا يعانون من مشـكلات جنسـية، أو بكل بساطة لم يعودوا يرغبون في أن يكونوا ذلك الشخص على أية حال.

البعض الآخر ضبطه مديره في العمل أو زوجته أو أحد والديه.

ولكن الحقيقة القاسـية هـي أننا لن ننجح في الإقلاع عـن الإباحية إذا لم نكـن نريد فعليًّا التوقف عن فعل ذلك، حتـى هؤلاء الذين يريدون التوقف لن ينجحوا دائمًا إذا فقدوا رؤيتهم حول سبب تركهم للإباحية.

ولذلك فالخطوة الأولى هي: لماذا تريد شخصيًّا أن تترك الإباحية؟

حينما يأتي الناس لطلب المسـاعدة فإن ألكسندر رودس يبدأ معهم بعمل ثلاث قوائم، فتكون لهؤلاء الذين بالفعل وقعوا في أزمات، فإن هذه القوائم تمثل لهم تأكيدًا وتوضيحًا للأسباب التي من أجلها يقلعون، ولهؤلاء المترددين

فإن القوائم ستساعدهم على أن يقرروا ما إذا كانت الإباحية بالفعل حققت لهم وعودها!

اكتب قائمة بكل السلبيات التي أحدثتها مشاهدة الإباحية في حياتك.

حاول أن تركز على الأسباب الشخصية، ومن الممكن أن تتضمن الآتي:

* أنا أحب زوجتي، لكن لا يحدث لي أي انتصاب.
* مديري ضبطني وأنا أشاهد الإباحية أثناء الغداء، وقال لي: لو ضبطتك مرة أخرى فسوف أطردك!
* أفقد ساعات أسبوعيًّا من وقتي في مشاهدة الإباحية.

اكتب قائمة بالمشكلات التي ستواجهها إذا تركت الإباحية.

الإباحية ربما تسد بعض الرغبات وهمًا، بعض الأسباب مثل:

سوف أشعر بالملل.

أنا أعزب، فسوف أفقد الطريقة الوحيدة الممكنة لممارسة الجنس.

العلاقة الحميمية بيني وبين زوجتي ستكون مملة، فأنا أكتسب بعض المهارات من ممثلي الإباحية.

اكتب قائمة بالأشياء الإيجابية التي ستكتسبها لو تركت الإباحية.

مرة أخرى ركز على أسبابك الشخصية، ربما تتضمن:

زوجتني وعدتني ألا تنفصل لو تركت الإباحية.

لن أعود أشعر بالعار بسبب مشاهدة الإباحية.

سوف أكون أُمًّا فضلى إذا لم يعد دماغي مشتتًا بسبب الإباحية طوال الوقت.

خذ بعض الوقت لمراجعة تلك القائمة، هل لاحظت أية ميول تجاه ماذا تريد أن تربح وما يخيفك أن تفقده بسبب الإباحية؟

نحن الآن قد تعرفنا عليك، ونريد أن تجيب على السؤال النهائي:

من تريد أن تكون؟

في بداية رحلة التعافي وبعد أن تعرف الأسباب الشخصية التي تدفعك للإقلاع عن الإباحية عندها تكون قد تعرفت على نفسك، نريد أن تجيب على السؤال النهائي:

من تريد أن تكون؟

بمعنى أننا نريد أن نعرف مهمتك الشخصية ليس فقط فيما يخص الإقلاع عن مشاهدة الإباحية بل في حياتك كلها، إنها وظيفة كبرى، ولذلك لا تقلق حول القيام بذلك جيدًا، في بداية الأمر، تستطيع دائما العودة للوراء وإعادة

كتابتها أو تغييرها كليًّا كلما حولت أهدافك أو كلما اكتشـفت هوايات ومهام جديدة.

حسـنًا الآن، جـزء مهم من إجابتـك يجب أن يتضمن كيـف أن الإباحية تبعدك عن تحقيق ذلك الهدف، إجابتك من الممكن أن تكون مثل التالي:

- ★ أريـد أن أكـون زوجًـا رائعًـا وأبًـا لعائلتـي (لكـن الإباحيـة تمـزق العائلات).
- ★ أود أن أكتـب رواية قبـل الثلاثين عامًا (لكـن الإباحية تربك دماغي ولا أستطيع التفكير بصورة سليمة).
- ★ أود أن أجعـل جسـمي في قمة اللياقـة البدنية للفـوز بماراثون يومًا ما (ولكن الإباحية تحط من قدراتي العقلية والجسدية).

الآن اكتـب مهمتك في جملة، اكتبها عـلى ورقة لاصقة، وضعها في مكان يمكنـك رؤيتها فيه بصورة منتظمة، في محفظتك أو على مرآة الحمام، أو حولها إلى خلفية لجهاز الهاتف أو الحاسوب الخاص بك.

ليـس من الضروري كتابة ما الذي سـتفعله الإباحية من أجل أن تمنعك مـن تحقيق هدفك لاسـيما أنه من الممكن أن يراها أحـد، لكن من الضروري تذكر ذلك دائمًا.

الآن عليك أن تتذكر مهمتك طوال قراءتك لهذا الكتاب، فسـوف نقدم لك الكثير من المقترحات.

الفصل الخامس

استغلال قوة المجتمع



ما الذي يجب أن تفعله؛ كي تقلع عن الإباحية؟

كل شيء!

ولأن الإباحية عادة تُشاهد في السر، فإن معظم الناس يريدون أن يتغلبوا عليها أيضًا في السر، هذه نية طيبة، إذا لم يكن هناك شخص قد علم أنه يشاهد الإباحية، فقد نظن أنه لم يؤذِ أحدًا ولكن الواقع أنه يؤذي عائلته على الأقل.

في الحقيقة سرية الإباحية هي أكبر شَرَك، وهو الثلاثي المحرك الذي وصفه الدكتور كوبر والذي يوجه الناس في النشاط الجنسي عبر الإنترنت:

وهي إمكانية الوصول، والقدرة على تحمل التكاليف، وعدم الكشف عن الهوية.

فالتوفير ومعقولية السعر والسرية هذه العوامل الثلاثة تعمل مثل ثلاثة أرجل للكرسي.

قم بإزالة رجل واحدة فقط من الأرجل وسوف تقع (أو على الأقل تجعله محرجًا للجلوس عليه).



الرجل الأسهل لكسرها هي عدم الكشف عن الهوية أو المجهولية.

وهـذا يعنـي أن أسـهل حل لحل مسـألة السريـة هو تسـليط الضوء على معاناتك والإتيان بها إلى المجتمع.

العديد من المعالجين يتفقون على أن برنامج المساءلة عبر الإنترنت هو واحد من أكثر الطرق فعالية للأشخاص؛ لحماية أنفسهم أو أحبائهم على الإنترنت.

المسـاءلة عبر الإنترنت تتم عبر برنامج مدفوع يراقب الشخص المسجل بياناته، ويسـلم تقريرًا إلى صديق موثوق به، أو الزوجة، أو مراقبه الشـخصي

أيًّـا كان هو، وهي تشـجع الشـخص على التفكـير قبل النقر عـلى أي محتوى إباحي، وبذلك يتجنب الإغراءات، فيبني قوة الإرادة وصنع القرار في قشرة الفص الأمامي للدماغ.

كي تبدأ محادثة عبر الإنترنت للتحدث عن معاناتك فإن شريك المساءلة عـلى الطـرف الآخر لا يقوم بـدور الشرطي الـذي يعاقبك على فشـلك، بل يسـاعدك على تحديد الأسباب الرئيسـية خلف تلك المعاناة من ضغط العمل أو الاكتئاب أو انعدام الأمن أو بقية الأقفاص التي تقودنا إلى الإباحية.

لكن الفائدة الحقيقية من شريك المسـاءلة أكبر من مجرد مناقشـة مشـكلة الإباحيـة، أفضـل شراكـة عبر الإنترنـت هي مشـاركة الأهـداف والأحلام والهوايات.

نحن بحاجة إلى صديق لنحارب سـويًّا، نحـن بحاجة إلى صديق يعرف همومنا العميقة وأسرارانا، ويقف بجوارنا، يشجعنا، ينهض بنا عندما نفشل، هـذا الصديق سـيدفعنا ليس بعيدًا عـن الإباحية فقط بل إلى تحسـين حياتك بصورة عامة.

اختيار الشريك:

إذا أردت أن تتخلـص مـن الإباحيـة مـن حياتـك فأنت تحتـاج لاختيار شخص ما (أو مجموعة من الناس) كرفيق في الطريق، هذا الشخص سيصبح

مهمًّا جدًّا في حياتك، فأنت ستتحدث معه عن مشكلة الإباحية التي هي صعبة بالدرجة الكافية، وستتحدث معهم عن أهدافك في هذه الحياة وستشاركهم تقدمك وهواياتك الجديدة التي ربما ستمارسها.

إذًا، كيف تختار هذا الشخص؟

لو أنك محظوظ واحد أو اثنان سيتواردان على ذهنك الآن، لكن ولمعظمنا فمن المحتمل ألا يحدث ذلك ببساطة. فربما لا تعرف شخصًا تثق فيه إلى هذه الدرجة، لا تجعل ذلك يحبطك، فأي علاقة ستأخذ الوقت كي تصل لهذه الدرجة، فالهدف الآن أن تجد هذا الشخص في المستقبل.

فإذا بحثت عن شخص كرفيق لك في رحلة التعافي فليكن به تلك الصفات:

١- متدين: هذا الشخص يجب أن يكون له نفس المعتقدات والأهداف الروحية.

٢- جدير بالثقة: فإنك سوف تتحدث معه عن موضوعات شخصية عميقة؛ لذلك تأكد أنه ليس معروفا بالثرثرة والقيل والقال.

٣- مشجع وليس شاجبا: فعليه أن يعطيك حبًّا قويًّا حينما تحتاجه، لكن من قبيل الحب وليس من قبيل الشجب والإدانة.

٤- ناضج: هذا الشخص يجب أن يكون صاحب خبرة.

٥- في نفـس مكانك: فلو كنت عزبًـا فالمتزوج لن يفهم تحدياتك كأعزب والعكس صحيح، ولكن هذا ليس شرطًا أساسيًّا بل مساعدًا.

٦- لـه نفس الاهتمامات: هذه ليسـت ضرورية لكـن إذا امتلك شريكك نفس الهوايات والاهتمامات فسـوف يسـاعدك على أن تتقدم للأمام، وتستكشف هوايات جديدة.

٧- من نفس الجنس: فالإباحية تؤثر على كل جنس تأثيرًا مختلفًا، فالنسـاء يشعرن بعبء إضافي من الخجل؛ حيث إنهن لا يعتبرن أنه من الطبيعي أن تكون مدمنة على الإباحية (رغم ازدياد تقبل ذلك) هذا أولًا.
ثانيًـا: حينما يكـون الرجال والنسـاء في علاقة لصيقة فهنـاك احتمالية خطورة كبيرة لإساءة استخدام هذا القرب.

٨- ولـو كنـت متزوجًـا، فنحـن نوصي بـألا تتخـذ زوجتـك / زوجك شريـكًا، حتـى ولو كان من حقـه أن يعرف أكثر عـن عملية تعافيك، فوضعه بموضع شريك المسـاءلة سـوف يؤذيه، ويجعله يشـعر بكونه أحد الآباء بدلًا من كونه معاونًا.

بدء المحادثة:

الآن أنـت قـد وجدت شريك التعافي أو شريك المسـاءلة، وحان الوقت لنبدأ بعض الأشـياء، علاقة الشراكة سـتبدو مختلفة من شخص إلى شخص، لكن هناك أشياء أساسية تؤخذ في الاعتبار:

شارك أهدافك:

أسـاس الحرية من الإباحية يكمن في تذكرك من تريد أن تكون، وتركيزك عـلى هذا الشـخص القادم، شـارك مهمتك التـي كتبتها من قبـل حين أجبت عن سـؤال: من تريد أن تكـون؟ مع شريكك، وركـز في محادثاتك على التقدم للوصول إلى ذلك الهدف، بخلاف التقدم بعيدًا عن الإباحية، نعم، تحدثك عن الإباحية بالضرورة سيكون جزءًا من محادثاتك، لكن في الوقت الذي تتحدث فيـه عن الإغـراء الذي تعرضت له وهفواتك فإن المحادثة لا بد وأن يُرَكَّز فيها على التحرك بعيدًا عن الإباحية ونحو شيء آخر أفضل.

مجموعات التعافي عبر الإنترنت:

إذا لم تجد شريكًا للتعافي أو تريد أن تحصل على دعم إضافي، فإن مجموعات الدعم عبر الإنترنت يمكنها أن تقدم لك الدعم والتشجيع الذي تحتاجه؛ كي تجد حريتك النهائية.

وعلى الرغم من أنه قد يعوزك هناك شـخص يكون عالمًا بكل تفاصيلك كشريك إلا إنهم سـيكونون قادرين على تشجيعك ودعمك في كفاحك ضد الإباحية.

ونحـن لدينـا العديـد مـن جروبـات التعـافي سـواء كانـت للذكـور أو (للإنـاث بـإدراة منفصلة) والتـي لم يكن في العالم العربي مثيـلًا لها بفضل الله قبل إنشائها.

المجموعات تتميز بإمكانية احتفاظك بسـيرتك التامة من خلالها، حيث يكفل التليجرام لك ذلك من خلال تحكمك فيه.

ويمكنكم الانضمام لها عبر مراسلتنا على صفحة واعي بالفيس بوك:

https://www.facebook.com/wa3i.org/

لماذا لا تمتلك فلتر؟

حينـما تعاني من إغراءات الإباحية، فمن أفضل الخيارات أن يكون لديك برنامج للحجب، إنه أداة مسـاعدة، برامج الحجب تعمل كأسوار من الممكن أن تُكْسَر، ولكن لا يمكنها أن تعالج القضايا القلبية التي تؤدي إلى استخدامك للإباحية، نوصي بها كحماية إضافية وليست كطريقة وحيدة لحمايتك.

اصنع خطـة:

لديك الآن هدف عظيم لتحقيق من تريد أن تكون، ولكن لم يزل عليك معالجـة عادات الإباحية السـيئة، فعلى سـبيل المثال لـو أن الإباحية أصبحت وسـيلة لإزالـة الأرق والتوتر، فأنت بحاجة لاختيار وسـيلة أخرى للتعامل مع تلك المواقف، يمكنك أنت وشريكك البحث عن أفكار سـويًّا، جزء من خطتـك يجب أن يتضمن الحل التكنولوجي كالاشـتراك في برنامج المسـاءلة

عـبر الإنترنت مثل: برنامـج *covenanteyes* حيث يقوم بمراقبة نشـاطك عبر الإنترنت وإبلاغ شريكك بتقرير، وبالتالي يقدم لك رقابة؛ لأنك بالتأكيد لا ترغب في أن يعرف مَن عاهدته أنك قد دخلت إلى المواقع الإباحية مجددًا، وهذا يساهم بشكل كبير في تقوية إرادتك مع الوقت.

لقاءات منتظمة:

قـد يكون مـن الصعب الالتقاء بصديـق وشريك التعافي أسـبوعيًّا لكن سـيظل روتين المقابلة مهمًّا. الثبات هو مفتاح نجاح الشراكة في التعافي فأنت لـن تعـاني من الإباحية كل أسـبوع بل أحيانًـا ربما تمر أسـابيع دون أن تواجه إغـراءً، لكنـك لو تخليت عن عادة الاجتماع بصديـق أو أصدقاء التعافي فمن الصعب أن تعود إليها مرة أخرى في الوقت الذي تحتاج فيه للدعم، المزيد من اللقـاءات حتى ولو لشرب فنجان من القهوة أو للدردشـة عبر التليجرام أو سكايب سيساعد في تقوية الشراكة وبناء المزيد من الثقة، ليس فقط للتحدث عن الإباحية بل للتحدث عما يجري في حياتك ومشاركة الأهداف الشخصية الخاصة.

وإذا لم تستطع حضور لقاءات منتظمة فعليك أن تضع في مفكرة مواعيدك أنـه قد تـم تأجيل الموعد هذه المرة وتحديد موعد آخـر في أقرب فرصة؛ حتى تظل على وعي دائم بأهمية تلك اللقاءات.

الفصل السادس

إعادة تشكيل أقفاصنا



قريبًا من حافة جبال الأبالاش، حيث الأراضي الزراعية والتلال المغطاة بالأشـجار بولاية أوهايو يقبع السـجن السـابق والمعروف بإصلاحية ولاية أوهايـو، اُفتتح سـنة ١٨٩٦ وأُغلق بعـد قرن تقريبًا لازدحامـه وظروفه غير الآدمية.

وهـذا ربـما هـو سـبب اختيـاره مكانًـا لتصويـر الفيلـم القديـم *The Shawshank Redemption*.

في تلك الظروف اللاآدمية سُـجِنَ بطل الفيلم آندي وكان يُسـاء معاملته مـن قبل المسـجونين وحرس السـجن كذلك، وفي الوقت ذاتـه كرس طاقته لجعل حياة السـجن مريحة بقدر الإمكان لنفسـه ولزملائه المسـجونين، فزيّن زنزانتـه بالصـور والمنحوتـات مـن الحجـارة الصغـيرة، وكان يأخذ فسـحة ليذهب إلى حجرة الحراس ليعزف الموسيقى، وطوّر من مكتبة السجن، وبدأ يدَّرس للسجناء، والسجن الذي أغلق بعد ذلك لأنه كان غير آدمي وجد فيه آندي الآدمية ونمّاها لذاته ولزملائه.

وكـما فعل آندي فإن واحدة من الطرق التـي تدعمنا في جهودنا للإقلاع عن الإباحية أن نأخذ نظرة جيدة وصارمة لبيئتنا ونغيرها.

كيف أن بيئتنا تشكلنا:

اليوم نعم الآن، تجوّل في المكان الذي تعيش فيه سواء كانت غرفة أو شقة أو بيتك، وخذ نظرة لجرد الأشياء القليلة التالية:

كيفيـة ترتيب أثاث منزلـك: هل التلفاز موضـوع في نقطة مركزية؟ هل الكراسي مرتبة بطريقة تسمح بمحادثات سهلة؟ أم لنشاطات فردية؟

ما هي أنواع الزينات والزخرفة التي تمتلكها في بيتك؟ هل حوائط بيتك مغطاة بمطبوعات فنية وصور طبيعية؟ هل لديك المزيد من النباتات؟

كيفيـة إضـاءة بيتك: هل لديك الكثـير من اللمبات؟ هل تبقي السـتائر منسدلة طوال الوقت؟

ما هي الوظيفة الرئيسـية لكل غرفة؟ هل للعمل؟ للأكل؟ للحديث إلى الناس؟ للاسترخاء؟

أعطِ اهتمامًا أكبر للغرفة التي غالبًا تجلس فيها لمشاهدة الإباحية، ماذا عن تلك الغرفة التي تمكنك من مشاهدة الإباحية فيها؟ هل هي أكثر خصوصية عن بقية الغرف في بيتك؟

بعد هذه النظرة الفاحصة للمكان الذي تعيش فيه ستدرك أن بيئتك لها تأثير ملحوظ عليك أكبر مما تتوقع.

على سبيل المثال لو أن لديك تقويمًا معلقًا على الحائط في غرفتك به صور نساء فبهذا أنت تعود نفسك على أن تنظر إلى النساء كأنهن أشياء في كل مرة تشاهد فيها تلك الصور المعلقة بغرفتك، وإذا كنت تبقي ستائر غرفتك دائمًا منسدلة فإن هذا يهيء بيئة من الخصوصية والسرية.

"إعادة تشكيل بيئتنا لإعادة تشكيل عاداتنا"

الآن أنت استكشفت بيتك، حان الوقت لإعادة ترتيبه، يعتمد هذا على مرحلتك في الحياة، ربما تمتلك تحكمًا محدودًا في بيئتك الشخصية. لو بيتك ملكك فحدودك فقط هي الوقت والمال، فأنت تمتلك الحرية في تغيير السجاد وإعادة دهن الحوائط. على الجانب الآخر لو أنك تسكن في غرفة في الجامعة فمن المحتمل ألا تستطيع إقناع رفيقك أن يزيل صور النساء من على الحائط.

لسوء الحظ لو أنك تعيش في سجن مثل آندي فإنك تمتلك بعض السيطرة على بيئتك حتى ولو بعض التغييرات البسيطة يمكنها أن تصنع عالمًا أفضل.

أعد ترتيب أثاثك؛ كي تدعم حياتك.

ألـقِ نظـرة مرة أخرى على الغـرف في بيتك وخاصة الغرفة التي تشـاهد فيها الإباحية بشـكل أكبر: كيف صممت؟ هل المقاعد مواجهة للتلفاز لمزيد من المشاهدة المنعزلة، أم وضعت بطريقة لا تشجع على المحادثة؟

"باختصار، هل بيتك يدعم بناء حياتك أم إباحيتك؟"

كـما يقـول خـبراء الديكـور: حـدد الرسـالة التـي تريدها مـن غرفتك، واسـتخدم الأثـاث ليعـبر عنهـا، «أربعة مقاعـد تواجه بعضهـا البعض أمام مـكان التدفئة تخبر بـأن: (تعالَ، واجلس، واسـترخِ، واسـتمتع بالمحادثة أو بالطعـام....)»، كـرسي هـزاز أو أريكـة في ركـن الغرفة مع منضـدة صغيرة ومصباح ترجح خلوة هادئة بعد يوم مليء بالعمل.

تذكـر هدفك فيمن تريـد أن تكون ليكون دليلك في إعـادة ترتيب أثاث بيتك. فلو هدفك أن تكون زوجًا وأبًا انقل مقعدك المفضل إلى القبو أو حيث يلعب أولادك فهذا سيشـجعك على أن تشـاركهم، ولو أنك طالب وهدفك أن تكون طبيبًا حاول أن تغير مكان مكتبك ليكون بعيدا عن التلفاز، واستمر في التجارب حتى تجد حجرة تلائم عملك من أجل ترك الإباحية.

ابذل ما بوسعك لزيادة إضاءة كل الغرف. فالغرفة المظلمة تقوي السرية والضوء يقوي الانفتاح، الضوء يجلب السعادة ويقوي الإنتاجية.

وأفضل مصدر للضوء هو الشـمس، فكلما زادت عدد النوافذ وحجمها كلما قوّى ذلك من السعادة، وقللت السعادة من القلق.

دراسـة ٢٠٠٢ أوصت بأن من العوامل الهامة لزيادة المبيعات هو الأيام المشمسة، وهذا يخبرنا بأن الضوء الطبيعي يحسن من أداء البشر.

قاعـدة: لا تترك السـتائر منسـدلة أثنـاء النهـار، واجعل بيتـك مضيئًا بالأنـوار الكثـيرة، افعل كل ما بوسـعك؛ لتعيد ترتيـب حجرتك مرة أخرى لتحركها من القفص المنعزل إلى آخر مفتوح حيث متنزهك الجديد.

استبدل ديكورات البيت:

الآن عرفـت الغـرض مـن كل غرفـة حـان الوقـت لتغيـير كل غرفـة بالديكورات الملائمة لوظيفتها.

ابدأ بالتخلص من الديكورات التي تسـبب لك المشكلات وأي شيء له هدف جنسي صور بنات، تماثيل، إلخ، فورًا عليك أن تلقيها في سلة القمامة.

وفي الوقت الذي ستفعل ذلك فربما تجد مساحة على حائطك ضع مكانها بديلًا جيدًا يدعم تعافيك، ويذكرك بهدفك في الحياة خاصة هدفك فيمن تريد أن تكـون، ولا تنس إضافة النباتات الطبيعيـة وخاصة الزهور؛ فبإمكانها أن تزيد سـعادتك، وتقلل التوتر، وكذلك نباتات الزينة تقوي الذاكرة والأداء،

ولو كان لديك حساسية من النباتات أو الزهور يمكنك اقتناء بعض النباتات الاصطناعية.

دراسة وجدت أن السجناء في سجن انفرادي كانوا أكثر هدوءًا وأفضل سلوكًا حينما سُمِحَ لهم بقضاء ٤٥ دقيقة يوم بعد يوم في غرفة عُرِضَ فيها صورا للمحيط والجبال على الحوائط. أيًّا كانت التغييرات التي ستقوم بها في بيتك فأهم شيء هو أن ترفع معنوياتك وأنت تجلس في غرفتك.

أوجد مكانًا آمنًا للتكنولوجيا:

ربما تكون محدود القدرات في إعادة تزيين بيتك وهذه خطوة واحدة في خلق مناخ لإحباط استخدامك للإباحية، نحن نعيش مع هواتفنا بصورة لصيقة، وربما حتى نشاهد الإباحية في الحمامات بصورة متكررة، لذلك وبينما نحن نعيد ترتيب فراغاتنا؛ لكي نشعر بسعادة أكبر وأقل احتياجًا للإباحية؛ كي تقلل توترنا فنحن يجب أيضًا أن نأخذ في الاعتبار كيف نتحكم في التكنولوجيا؛ كي نقلل الإغراء أو على الأقل نجعله صعبًا.

واحدة من النصائح القديمة هي أن نجعل حواسيبنا في أماكن عامة مع جعل الشاشة تواجه الباب، فعلمك بأن شخصًا من الممكن أن يتجول خلفك ويرى ما تشاهده تعتبر واحدة من الموانع البسيطة.

لسـوء الحظ هذه الطريقة تنفع فقط مع مَن يسـتخدم الحاسـب المكتبي، معظمنا يتصفح الإنترنت الآن من خلال الهواتف أو حتى الحاسب المحمول، ولهذا هناك بعض الخطوات الإضافية يجب أن نتخذها لتأمين أنفسنا وإحباط استخدام الإباحية:

أولًا: كما ناقشـنا سـابقًا يمكنك الحصول على مراقـب من خلال برنامج مثل *covenanteyes*.

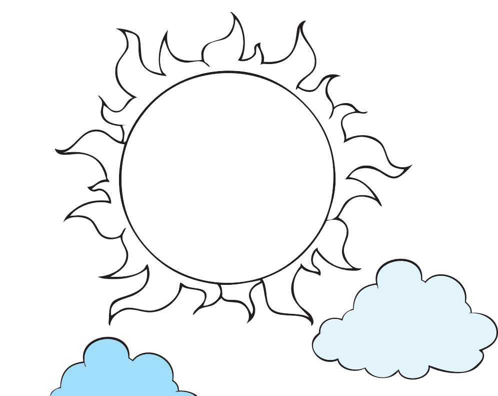
ثانيًا: اصنع سـلة للتكنولوجيا حرفيًّا، اشـتر سـلة وألقِ فيها هاتفك أو جهازك اللوحي في الأوقات الإستراتيجية مثل العشاء والحمام ووقت النوم، أبقه على الحائط بعيدًا حتى لا يسـهل عليك الوصول إليه، وإذا كنت تحتاجه لترد على الاتصالات فيمكنك شراء سماعة أذن تعمل بالبلوتوث أو ساعة يد ذكية؛ كي تبلغك بالرسائل المهمة.

ثالثًـا: ضـع قانونًا لا تحضر هاتفـك إلى غرفة النوم، لو كنت تسـتخدمه كمنبـه يمكنك شراء منبـه بدلًا عنه، لو كنت تحتاجـه لأي غرض في غرفتك قـاوم إغـراء أن يكـون بجوار سريـرك، ضعه بعيـدًا عن السريـر، ولو كنت متزوجًا ضعه في درج زوجتك؛ حتى تسـتيقظ إذا قررت أن تمسكه وتتصفح في الإباحية متأخرًا في الليل.

الحرية خلف الملصق

في نهايـة الفيلم هناك شـيئان سـاعدا آندي على الهـروب: مطرقة صغيرة استـطاع أن يحفـر بهـا في الجـدار، والشيء الآخر هـو الملصق الـذي غطى به الثقـب الذي بالجدار على مـدار ٢٠ عامًا، وبينما نحن نهرب بعيدًا في أسرارنا فإن درسنا الذي استفدناه من آندي سيبقى صحيحًا، وهو أن قليلًا من ضوء الشمس والديكورات يمكنها أن تحدث فارقًا.





الفصل السابع

أنت مـا تستهلكـه



سـكوت هو موظف بمؤسسـة *covenanteyes* قرر ذات مرة أن يأخذ راحة فقط ليفعل شـيئًا فيه مرح، وهو مع أصدقائه اختاروا أن يشاهدوا فيلمًا كوميديًّـا! وأثناء المشـاهدة مر مشـهد فيه عري، سـكوت أمسـك الريموت بسرعة؛ لكي يسرع المشهد وبدلًا من تسريعه ضغط على زر التوقف.

أصاب سـكوت الحـرج، وحاول مرة أخـرى أن يسرع المشـهد لتمريره وبدلًا من تسريعه ضغط على زر الترجيع. وأخطأ للمرة الثانية.

في النهاية مجموعة الأصدقاء بدلًا من أن يتجنبوا مشاهدة المشهد شاهدوه ثلاثة أو أربع مرات.

إنهـا تبدو حادثة سـخيفة، والشـخص كان بإمكانه أن يجنـب المجموعة مشـاهدة ذلـك المشـهد والـذي ربـما يكـون ببسـاطة أول مشـهد فيـه عري يشاهدونه في حياتهم.

سـكوت أكد على مبدأ وهو: أن ما نشاهده يحتل اهتمامنا، الرسائل التي تصلنا عبر وسـائل الإعـلام والتلفاز والموسـيقى وألعـاب الفيديو والكتب تحتل اهتمامنا، إنها تغذي أرواحنا بطريقة واعية أو غير واعية.

الرسائل التي نستهلكها عبر وسائل الإعلام تصبغ عقولنا وتقود تفكيرنا سواء اعتقدنا ذلك أم لا فعليك أن تبقي قلبك دائمًا متيقظًا.

فلو شاهدنا فيلما لممثل كل همه الجنس فسوف نعتقد أن ذلك هو أهم شيء. ولو استمعنا إلى أغنية تعظم وتمجد خيانة الأزواج فسنود أن نشارك في هذا المجد.

الإباحية بالطبع هي نموذج بارز لذلك. هناك دراسة نقلت في كتاب *your brain on porn* وجدت أن مجرد مشاهدة ٣ ساعات من الإباحية في الأسبوع تؤدي إلى تدني النظرة إلى النساء، وتقليل الاكتفاء الجنسي بزوجاتهم وأزواجهم.

ولذلك فإن خيارات التسلية ربما تجعلنا نتكيف مع الإباحية والسلوكيات غير الصحية الأخرى، الأفلام على سبيل المثال تقدم المرأة على أنها جوائز يفوز بها الأبله ذو الشخصية البشعة.

في ألعاب الفيديو تجد المرأة مرتدية الدرع وتستخدم جنسيًّا، وفي الأنيمشن الشخصية المنحرفة تصور كشخصية كوميدية بدلًا من أن تكون مخيفة. في الأغاني العنف الجنسي والانتقام غالبًا يتم تمجيده، في كتب الكوميديا أيضًا تصور النساء في أوضاع مغرية، والقائمة تطول.

هذه هي المبادئ الأساسية، حقًّا. إذا أردت أن تتوقف عن تدريب عقلك على الإباحية، فأنت تحتاج أن تتوقف عن التهوين من خطر الإباحية، وتحتاج أن تتعلـم خطورة أن تعامل البشر كأشـياء تباع، وتسـتهلك، ثم تلقى، وهذا يعني أنك ربما تحتاج أن تقاطع بعض الأفلام والألعاب طوال حياتك.

بعيدًا عن الرسائل القديمة ..

حدد مثيراتك:

أحيانًـا الإعلام يكون ضرره واضحًا، فالأفلام عبـارة عن أندية للبنات وربما من الحكمة للناس أن يختاروا التوقف عن مشاهدة الإباحية.

فعلى سـبيل المثال الإعلام المثير ربما يكون أيضًا غير واضح، فلو أنت في كل مرة تشـاهد فيها الإباحية تبدأ بمشاهدة الكوميديا الرومانسية على سبيل المثال، فأنت بحاجة إلى أن تتوقف عن مشاهدة تلك الأفلام.

ابـدأ بتحديـد مثيراتك، فهي ربما تتضمن مثيرات عاطفية أو جسـدية أو فكرية لكنها من الممكن أن تكون أشياء أكثر وضوحًا.

هل أنت غالبًا ما تشاهد الإباحية بعد مشاهدة الانيستجرام؟

أو بعد التصفح في صفحة كوميدية على الفيس بوك؟

فعليك أن تتوقف عن ذلك!

وبينـما أنت تفكر في هــذا، اعمل جردًا حول كيفية قضــاء وقتك بصورة عامـة، كـم من الوقــت تقضيــه في مشــاهدة النيتفلكــس أو في لعــب ألعاب الفيديـو أو أنك فقط تجلـس هناك لتقتل الوقت على الفيـس بوك كل يوم أو كل أسبوع؟

البحث في أوقاتك سوف يساعدك بصورة كبيرة لتبدأ في ممارسة الهوايات الجديدة؛ كي تحل محل الإباحية.

قــم بعمل جدول لجرد الوقت والمثـيرات، لكن هذا ربما يمكنه أن يكون مفيدا لك في تحديد مســار حياتك في خلال أســبوع أو أســبوعين، ويســاعد أيضًــا في تحديــد المثيرات والتي لم تكــن يومًا تعتقد أنها مــن الممكن أن تكون مثيرات لك.

اعرف ما هو الجيد لك؟

اجلس مع صديق التعافي (وزوجتك/ زوجك لو كنت متزوجًا) وتحدثوا عن وســائل ومواد الميديا التي لديك، ويتضمن هذا لو لديك نسخ من الدي في دي والفيديوهات وشراط الألعاب والسيديهات.

وعليــك بعمــل هذا الاجتــماع في منزلــك أو أحضر معــك كل ما تمتلكه منها. معًا علينا أن نقرر تعريفنا لما هي تسلية «جيدة» أو «آمنة».

ينبغـي أن يكون تركيزنا الأكبر على إنشـاء تعريف لما هـي «ميديا جيدة»

على أساس:

الرسالة العامة للمادة المعروضة.

ما الذي ربما يثيرك أنت بصورة شخصية؟

"مع غض البصر عامة عن أي امرأة"



الجُزْءُ الثَّالِث

ملء أوقاتنا بشيء ما أفضل

الفصل الثامن

لماذا نحن لا نحتاج إرادة؛ كي نحارب الإباحية؟





حتى وإن لم نعرف تيري كروز بالاسم، قد تكون رأيـت وجهه، إنه لاعب الدوري القومي لكرة القدم بالولايات المتحـدة الأمريكية والذي تحول بعد ذلك ليعمـل ممثـلًا في العديـد مـن العـروض التليفزيونية والأفلام، إن لديه زوجة محبة وخمسة من الأولاد.

وعـلى الرغـم مـن كل هذا النجـاح الظاهر، فقـد كان يعاني من مشـكلة الإباحيـة، «إذا دارت الأيـام ولا زلـت تشـاهد الإباحية» -عـلى حد قوله- «فأنـت لديـك مشـكلة»، كان لا يـزال يعـاني حتـى كلّمته زوجتـه عن حل تكنولوجـي للتحـرر من الإباحيـة، وذلك من خلال اسـتخدام نظام المراقبة المسـمى بـ«*covenanteyes*» ومـن خـلال العـلاج أيضًا (لـه ولزوجته)، وأعلن مؤخرًا أنهما لم يزالا سويًّا، وتحرر كروز من الإباحية.

ولكن الأمر كان أكثر من التحرر من الإباحية، هو وزوجته كانا منفتحين حول التحدث عن المشكلة، من حيث أنه كان ينظر للنساء عن كونهم أجزاء،

وكيف أن العار في حد ذاته والإحساس بكم أنت سيئ يقودك دومًا للرجوع إلى الإباحيـة، «حينـما تعتقـد أنك سـيئ فإنك سـوف تعـود إلى القـذارة مرة أخرى» وقام بشرح ذلك في فيديو على حسابه بالفيس بوك.

الحـل وجده كروز فهو لم يكن لديه إرادة خارقة، ففي لحظات الضعف، مثـل أن تكـون جوعان أو غضبان أو وحيـدًا أو متعبًا فإن الإرادة ستفشـل، إنـك تعتمد عـلى الثبـات العقلي وحـده؛ لتحـارب المسـارات العصبية التي حُفـرت في دماغك منذ اللحظة الأولى التي اخترت فيها مشـاهدة الإباحية، هذا بخصوص لماذا الإقلاع العاجل عن الإباحية لا يتم.

فكـر في مثيراتـك وغضبـك وتوتـرك، لـو كان هناك بعـض المياه القليلة المتدفقة يمكنك بسـهولة تحويلها، لكن لو كان هناك سـيل من المياه مثل: ليالي بـدون نـوم، وتوتر في العمل، وطفل مريض، وصور إعلانات لملابس النسـاء على الفيس بوك؛ فسـيكون هذا صعب جـدًّا. الماء يصب في القنوات الموجودة سابقًا؛ ليصل في النهاية إلى المستنقعات الإباحية القذرة، والإرادة وحدها تشبه محاولتك لتقف أمام سيل المياه بقدمك دون أن تجعل مكانًا آخر لتذهب إليه.

ومـن هنـا يأتي أهمية تهذيب النفـس، نحن لا نتحدث عـن معاقبتها مثل الوالدين حينما يعاقبان طفلهما عندما يخطيء بضربه على مؤخرته، ولكن مثل الرياضي حين يعمل مع مدربه لتقوية جسمه، لو حاولت بإرادتك أن توقف

المياه وتهذيب نفسك بحفر خنادق لإرسال المياه إليها بعيدًا من البركة إلى خزان أو بحيرة رائقة صافية فهذا يزيل التوتر، ويجعل هناك شيئًا مفيدًا أو حتى جميلًا.

كروز حدد خمس خطوات لتهذيب النفس:

١- **أزل المغريات:** بالنسبة لكروز أزال حسابه على تويتر وكل مصادر الإغراء لديه، وقام بوضع نظام المراقبة الإلكترونية *covenanteyes* على حاسوبه.

٢- **تطبيق نظام غذائي صحي ونوم كافٍ:** اثنان من أوقات الضعف حرفيًّا جسدية وهي الجوع والتعب، فلو نمت بدرجة كافية وتناولت طعامًا صحيًّا بانتظام فسيقل التوتر الذي بسببه تلجأ إلى الإباحية.

٣- **افعل شيئًا آخر ولا تنتظر أن تشعر بشعور جيد حول غضبك ووحدتك،** كروز قال: «الطاقة الجنسية طاقة» افعل شيئًا آخر مثل قراءة الكتب أو الجري، في البداية سيكون الأمر غير مريح، لكن لأنك تحفر مسارات عصبية جديدة، فأنت تخبر دماغك أن الطريقة القديمة للاستجابة خاطئة، وأنت ترسله لفعل شيء جديد، هذه الممارسات الجديدة ستصبح عادات وطريقتك القديمة لفعل الأشياء والتي تؤدي إلى الهروب إلى الإباحية سوف تتلاشى.

٤- **احتفـل بانتصاراتـك**: بوضـوح الإباحيـة يجـب ألا تكون جـزءًا من احتفالاتك، لكن فسـح مجدولة ومكافاءات لنفسـك، ربما يكون هذا عبر دعوة أسرتك للغداء كل أسبوعين من تركك للإباحية، ولو أنك تحب الرسـم فيمكنك بالاحتفال بقضاء سـاعتين من الرسم بدلًا من مشاهدة الإباحية.

٥- **سـامح نفسك وتحرك إلى الأمام**: سوف تفشـل خاصة في بداية طريق التعـافي؛ لأنـك تعمـل ضد سـنوات مـن عـادات الإباحيـة، بالطبع ستحزن لكن الشيء المهم هو أن تنهض بنفسك وتنفض عنك الغبار، وتسـتمر في التحرك نحـو الأمام، لا تنغمـس في الإباحية ولا تنحنِ، لا تستسلم أنت لم تحفر القنوات الأولى للإباحية في يوم، ولذلك أيضًا لن تحل هذه المشـكلة في يوم، أو حتى بالضرورة شـهر أو سنة. ولكن هذا لا يعني أنك يجب عليك أن تستسلم، استمر في المحاولة وعاجلًا ستقود نفسك بعيدًا عن الإباحية.



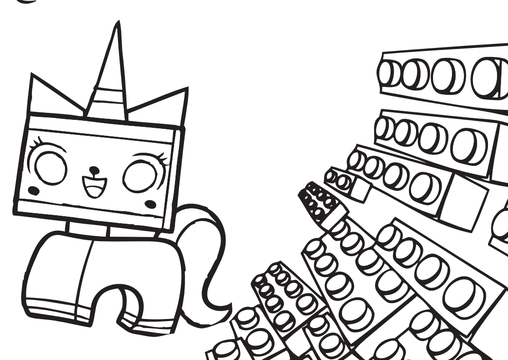
غير عالمك

أثنـاء التعـافي من إدمان الإباحية والاسـتمناء عليك أن تفعل شـيئا آخر مثـل: قـراءة الكتـب أو الجـري، في البدايـة سـيكون الأمر غير مريـح، لكن لأنك تحفر مسـارات عصبية جديدة. فأنت تخبر دماغك أن الطريقة القديمة للاسـتجابة خاطئة، وأنت ترسله لفعل شيء جديد، هذه الممارسات الجديدة سـتصبح عادات وطريقتك القديمة لفعل الأشـياء والتي تؤدي إلى الهروب إلى الإباحية سوف تتلاشى.

الآن فكر في طفولتك، لديك فكرة جيدة عن مَن تريد أن تكون الآن،

ولكـن هـل تسـتطيع أن تتذكر مَن كنـت تريد أن تكـون في ذلك الوقت عندما كنت في الخامسة والعاشرة والخامسة عشرة؟

هل قضيت كل ما لديك من وقت فراغ في الكتابة أو الرسم؟ هل خرجت إلى الهـواء الطلـق؛ لتمارس أي هوايـة تحبها مع أصدقائـك المفضلين لديك؟ فلربـما أنفقت وقت فراغك في جمع الخنافس، أو محاولة بناء آلات من الليجو «المكعبات» في كثير من الأحيان، نحن فعلنا في مرحلة الطفولة أشـياء نستمتع بها حقًّا أيضًا ونحن بالغين.



بالطبـع، قـد تكون اضطربت طفولتك بسـبب الإباحية أو أي إسـاءات أخـرى، ولم يكن أمامك أبدًا فرصة للاسـتمتاع بالهوايـات، أو أجبروك على اللعب في مباريات كرة القدم وأنشـطة أخرى بعد المدرسـة، وببساطة لم يكن لديك الوقت لمعرفة ما يحلو لك. حسـنًا! بغض النظر عن ما أنك كنت تحلم بتعلـم الرسـم منذ أن كنـت في الثالثة، أو ما إذا كنت مـن أسرة فقيرة وكانت لعبتـك الأكثر قيمة تحصل عليها مع وجبـة طعام الأطفال السريعة، يجب أن يكون هذا وقتًا للاستكشاف؛ جرب أشياء جديدة.

هناك سبعة أنواع مختلفة من الهوايات: هوايات مبتكرة، وهوايات بدنيـة، وهوايـات عملية، وهوايـات فكريـة، وهوايات تجريبيـة، وهوايات سخية، والهوايات الاجتماعية. إنها حقًّا كثيرة!

اكتـب قائمة بمجموعـة هوايات تحبهـا أو تعتقد أنك تحبها، اختر شـيئًا واحدًا لتجربه أولًا، إن لم يكن ذلك، عد إلى قائمتك وجرب شيئًا آخر.

لا تخـف من التجربـة عندما تجرّب هوايات مختلفـة، ولا تتردد في التنقل وتجربـة شيء مختلف يومًا بعد يوم، ولكـن تأكد من تجربة كل هواية يومًا بعد يـوم؛ لا تحكـم على ما إذا كنت تسـتمتع بهـا في الأيام التي كنـت فيها بالفعل محبطا وعلى حافة مشاهدة الإباحية.

يمكنـك تجربـة شيء ما وتكرهه على الفور. أو قد تجد هواية تسـتمتع بها لبضعـة أسـابيع، لكنك تمـل بسرعة منها، حسـنا، أنت تستكشـف وتنظر ما الذي سـيبقى معك، ففي النهاية سـتجد على الأرجح عنصرًا واحدًا أو اثنين من هوايات أنت تحبها حقًّا، وتساعد في تغيير عالمك.



الفصل التاسع

مكافحة الألم العاطفي بهوايات مبدعة



الحياة صعبة ففي بعض الأحيان. تسـوء الأمـور فيما يتعلق بالحياة بصفة عامـة، وفي الحـب، وفي الأعـمال، والصداقـة، وفي الصحـة، وفي كل الطرق الأخرى التي يمكن أن تسير على نحو خاطئ. وعندما تصبح الأمور صعبة، هذا هو ما يجب عليك القيام به.

- ★ مارس الهوايات المبدعة.
- ★ أنا جادة، زوجك طلقك؟ مارسي هواياتك المبدعة.
- ★ كسرت ساقك؟ مارس هواياتك المبدعة.
- ★ مصلحة الضرائب كلفتك الكثير؟ مارس هواياتك المبدعة.
- ★ قطتك ماتت؟ مارس هواياتك المبدعة.
- ★ شـخص مـا على شـبكة الإنترنـت يفكـر في فعل شيء غبـي أو شر؟ مارس هواياتك المبدعة.

بدأ جيم كاري الرسـم لأسـباب مماثلة، يوضح ذلك قائلًا: «يمكنك أن تقـول ما تحب بألـوان لوحاتك، فيمكنني أن أخبرك بحياتي المظلمة أحيانًا في بعض منهم، ويمكنك معرفة بريق حياتي في بعض منهم».

الواقـع هـو أن الفن كان دائمًا واحـدًا من أفضل منافـذ التعبير العاطفي، إنـه يأخذ ألمنـا، وإجهادنـا، وإحباطاتنا وتحويلها إلى شيء جميـل مع الهوايات الإبداعية.

يجـب أن تكون الهوايات الإبداعية واحدة من أسـهل نقاط الانطلاق نحو إضافة نشاط جديد، بدأ معظمنا بعمل شيء ما كطفل، سواء كان ذلك التلوين أو الرسم أو قول قصص سخيفة أو خيالية أو تشكيل بالصلصال. ومع ذلك، في مرحلة ما من نشأتنا قيل لنا أننا لسنا مبدعين، أو ببساطة قارنا عملنا بأصدقائنا واستسلمنا، في هذه المرحلة، ربما نكون قد نسينا ما كنا نحبه ونهواه.

إذا كنـت تعـرف بالضبـط ما كنـت تسـتمتع به دائـمًا، فهذا رائـع! فابدأ مـن هنـاك، إذا لم تكـن لديك أفكار، فسـنقدم بعـض النقـاط والاقتراحات لاستكشـاف الجانب الإبداعي الخاص بك، لا تكن كذلك خائفا من التقاط شيء وتجربته لمدة أسـبوع أو اثنين، فقط إلى أن تقرر أن هذا الشيء لا يمثلك، الاحتمالات لا حصر لها حقًّا، لذلك استمر في البحث حتى تجد شيئًا تستمتع

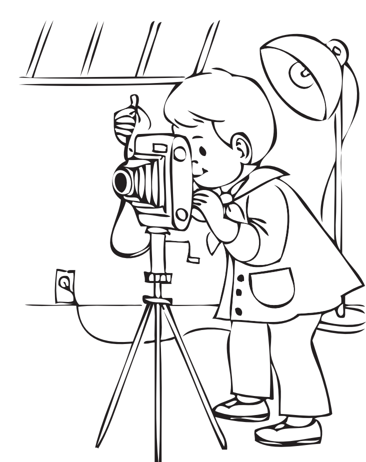
بـه حقًّـا، مهـما كان اختيـارك، أخـبر شركاء المسـاءلة في التعـافي عـن ذلك؛ سيتمكنون من تشجيعك عند البدء.

الفنون البصرية ودروها في التعافي

عندمـا يفكر معظم الناس في الفنون الإبداعية، فإنهم يفكرون في الفنون البصريـة أولًا، وقد تتبـادر إلى الذهن لوحات مثل الموناليزا، أو يمكنك فقط تذكر ذلك الفتى الذي كان يرسم في المدرسة دائمًا، الفنون البصرية هي أيضًا واحـدة من المجالات الإبداعية التي يشـعر الناس تجاهها بالإحباط في وقت مبكر؛ لأنه من السـهل جدًّا مقارنة نفسـك بالشكل الفني للرسام الذي يبدو فنه وكأنه على وشك المجيئ إلى قيد الحياة.

ومـع ذلك، لا تدع هـذا يثبط عزيمتك! فمثل كل الأشـياء جيدة، الأمر يحتاج إلى الممارسة، ولكن هناك الكثير من البرامج التعليمية عبر الإنترنت أو الكتب الإرشادية المتاحة للتعليم.

التصوير:

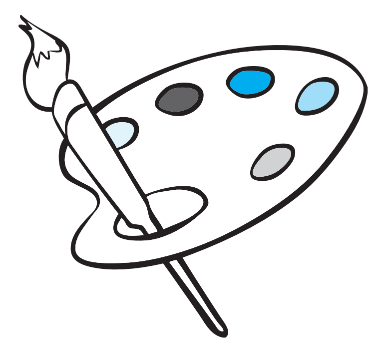


إذا كنـت تملك هاتفًـا ذكيًّا، فلديـك بالفعل أول أداة للبـدء في تعلـم التصويـر الفوتوغـرافي! صحيح أن كامـيرا الهاتف الذكي تفتقـر إلى القدرات المتطورة (*DSLR*)، ولكن لا يزال بإمكانك استخدامه لتجربة

مثـلًا قاعدة التثليـث أو القاعدة الثلاثية في التصوير، وهي قاعدة في التصوير للحصول على صورة ناجحة؛ لأن التوسـيط في الصورة بمعنى وقوع الجسم المراد تصويره في وسط الصورة، عادة لا يعطي نتائج جيدة في الصورة.

في كل مـرة تلتقط فيها صورة فوتوغرافية، حاول التقاط لقطات متعددة مـن زوايا متعددة حتى بدون اسـتخدام فلتر الأنيسـتجرام، هذا سيسـاعدك على فرز ومعرفة الجيد في التصوير الفوتوغرافي وما ليس بجيد. وسواء كنت مصـورًا هاويًـا أو مصورًا محترفًـا فعليك بدء سلسـلة من الصـور باعتبارها هوايـة «التعـافي»، حاول التقاط صورة يوميًّا بما يشـير إلى حالة عاطفية معينة (لقطـة مقرّبة من زهرة ليوم جيد) تعبيرًا عن يومك الرائع في التعافي أو لقطة لـك وأنت تمارس رياضتك المفضلـة؛ أو يمكنك القيام بالمشي اليومي بهدف أخذ صورة لشـجرة معينة في جوارك ومشـاهدة كيفية تغيرها خلال الطقس والمواسم.

الرسم:



هل سبق لك أن قمت بالعبث خلال اجتماع أو في الصـف الدراسي بدلًا من أخذ ملاحظات؟ ثم تبدأ في الرسـم؟ يتطلب ذلك تدريبًا لرسم وجوه واقعيـة أو حتـى وعاء واقعي مـن الفاكهة، ولكن

هنـاك الكثـير من الكتب لتعليم الرسـم، قـد يكون لديك خـوف من البدء، ولكن يمكنك حتى التفكير في البدء كطفل يتعلم رسـم الديناصورات مثلًا، و قد تكون شخصيات ديزني مقدمة رائعة لتعلم الرسم، ويمكنك الاستعانة بكتب مثل جون هندريكس «الرسـم هو السـحر»، وأيضًا أشجعك لتطوير نمـط من الرسـم فريد خاص بك، كما هـو الحال مع التصويـر الفوتوغرافي، فكـر في الخـروج بسلسـلة من أجل نفسـك وأنت عـلى طريق التعـافي (مثل حيوان مختلف كل اليوم، أو شرح رسومي لكتاب مفضل).

أقترح أيضًا التفكير في عمل مجموعة من البطاقات تتناولها عندما تحارب الإباحية في لحظة الرغبة الشديدة، قم بعمل مجموعتين من البطاقات، مجموعة من أسـماء الوظائف (على سـبيل المثـال: طبيب، رائد فضـاء)، ومجموعة من أسـماء الحيوانات (على سبيل المثال: قرد، سلاحف النينجا) احتفظ بهم فهذا مفيد، وعندما تأتيك الرغبة الشـديدة، بدلًا من فتح صفحة ويب بالمتصفح، اختر من كل مجموعة واحدة وارسـم أي شيء يخرج (على سـبيل المثال: رائد فضاء ونينجا). اضبط المؤقت لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق لتعطي نفسك متسعا من الوقت لتجاوز الإغراء بالانشغال بالرسم.

الكتابـــة:

إذا كنت لا تمتلك أي نوع من الإبداع، فالكتابة واحدة من الهوايات التي تحوي أدنى عدد من الحواجز التي تحول بينك وبين الدخول إلى عالم الإبداع، لماذا؟

(١) الجميع تعلم أساسيات الكتابة في المدرسة.

(٢) أدوات الكتابة غير مكلفة مثل قلم ومفكرة (أو الكمبيوتر).

لحسـن الحـظ، لن يتم تقييم مـا تكتبه، لذلك اكتـب أي شيء مما يدور في رأسك من الأفكار.

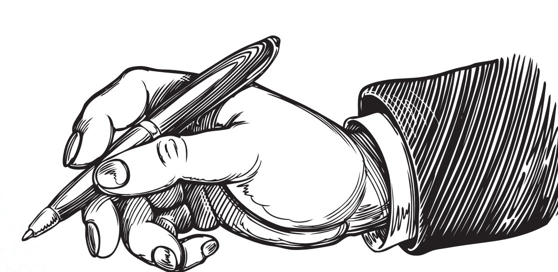
كتابة اليوميات:

الاحتفاظ باليوميات هو أسهل طريقة لبدء الكتابة.

أولًا: إنهـا تسـجيل بسـيط لأحـداث يومـك: فـلا يتطلـب كتابتهـا قوة الخيال.

ثانيًـا: إنهـا طريقـة رائعة لبـدء التفكير في انعـكاس اسـتخدام الإباحية عليـك، وما يمكن أن يثيرها، مثل: بعض حـالات الإجهاد، أو الذهاب مع بعض الأصدقاء.

الثالثـة: سـوف تسـاعدك على تتبـع التقدم، سـتتمكن مـن الرجوع إلى تسجيل مكان وجودك عندما بدأت رحلتك للإقلاع عن الإباحية.





تأليف الروايات:

أحد الأسباب التي توجه الناس إلى الإباحية هو أن الإباحية عالم يشعرون فيه بالسيطرة؛ فيمكنهم أن يضعوا أنفسهم مكان الممثلين، أو تخيل أنفسهم كمخرجين، وإذا لم تعجبه الطريقة التي تم بها المشهد؟ ينقر على الفيديو التالي، والقادم وهكذا.

الحل الوحيد إذًا، هو كتابة قصة أفضل، تكون في الواقع أنت المسيطر على الشخصيات والحبكة بالكامل.

الرواية هي مشروع طموح. أفضل خطة هي أن تبدأ بقصة قصيرة. إذا كنت حقًّا لا تعرف من أين تبدأ، فاكتب نسخة خيالية من آمالك الخاصة في المستقبل، مثل: قصة قصيرة حول ما تفعله بعد التحرر من الإباحية لعدة سنوات.

لا تتردد في فعل ذلك، واجعل من شريك التعافي متابعا لتقدمك في هذا المجال.

وإذا قررت مواصلة كتابة المزيد بجدية فابحث عن ورشة عمل على الإنترنت لتعلم كتابة الروايات، وأينما كنت في عملية الكتابة تجنب وصف المشاهد الجنسية أو المثيرة، قد يكون المغزى هو التحول من المواد الإباحية إلى

مشـاهد الإغراء، ولكنـك بحاجة إلى التخلص من كل السـموم، أنت تحتاج لفصل نفسك عن فكرة: أن الناس من المفترض أن يستخدموا في المقام الأول لممارسة الجنس.

الشعـر:



الشـعر لديه سـمعة سـيئة بأنه ممـل أو غير مفهـوم، لكنه شـكل مهم للغاية في التواصل؛ فهو ينقـل العواطف العميقة والمعقدة.

الهوايات الإبداعية الأخرى:

الهوايـات المدرجـة بالأعـلى هـي بالطبع مجرد قطـرة في دلو مـن الأعمال الإبداعية، تحقق من نشاطات وزراة الشباب والرياضة مثلًا أو قصور الثقافة وغيرها من الهيئات الحكومية والخاصة التي توفر دورات قصيرة في تشـكيل الفخار، ونحت الخشـب، وفن تلميع الأحجـار، أو غيرها من الهوايات غير العادية.

الإباحية قبيحة، ولكن العالم مكان جميل، اخرج وأضف شـيئًا أو أشـياء من إبداعك إلى هذا الجمال.



الفصل العاشر

ترميم الجسم بالهوايات الجسدية



واحدة من الطرق الرئيسة التي تؤذي بها الإباحية ليس فقط مستخدميها، ولكن بشكل غير مباشر تؤذي من حولهم، أنها تقلل من قيمة جسم الإنسان فتختزله إلى مجموعة من الأعضاء التناسلية، ننظر حولنا في الآخرين ونقيمهم، ولكن ليس على أساس الهوية الذاتية أو الشخصية أو الذكاء، ولكن على أساس «السخونة» للأسف (ناهيك عن أن الجاذبية مؤقتة على أية حال)، ويمكننا حتى تصنيف أي شخص آخر، لا سيما أولئك الذين يزعجوننا، من خلال المصطلحات التشريحية مما يقلل من قيمة الإنسان إلى أقل من رتبة البشر، ولكن الجسم أعظم من ذلك بكثير! حتى لو تجاهلت العقل والروح فإن جسم الإنسان، آلة رائعة، فهناك ٢٠٦ عظمة في جسم الإنسان، وأكثر من ٦٠٠ عضلة، وهناك هكذا العديد من الأعصاب في الجسم التي لا يمكن حتى عدها.

جامعة تينيسي قدرت أن هناك ما يقرب من ١٠٠ مليار من الأعصاب في جسم الإنسان، بينما مجموع سكان العالم هو مجرد ٧,٦ مليار، وفي حالة الذروة، يمكن للجسم تحقيق المفاخر الخارقة، فالرقم القياسي العالمي لسباق





الماراثـون هـو ٢:٠٢:٥٧ - أو ١٣ ميـلًا (٢١كـم) في الساعة، أفضل لاعبي الدوري الأميركي للمحترفين لكرة السلة يمكنه القفز إلى ما يقرب من ٤ أقدام (١٢٢ سم) عموديًّا، ويمكن لأقوى رجل رفع أكثر من ١،٠٠٠ رطل (٤٥٤ كجم) في الرفعة المميتة وهو تمرين من تمارين رفع الأثقال الأساسية، يتم فيه رفع الحديد عن الأرض إلى الوركين، ثم إعادتها إلى الأرض مرة أخرى في (٣) خطوات..

أو فكر في كم أن الحمل مدهش، فالإباحية تدفعنا فقط للانتباه إلى علامات التمدد في الجلد الناتجة عن الحمل، ولكن المرأة قادرة بما منحها الله من قدرة على زراعة حياة بشرية كاملة منفصلة داخل أجسامهن لمدة تسعة أشهر.

إذن علينا أن نبدأ في معرفة أن جسم الإنسان ليس كائنًا جنسيًّا، لكنه وعاء مدهش للنفس البشرية!، لاعب كمال الأجسام «جاريد زيمرير» يلمح إلى أن: «كمال الأجسام يخبر الشخص عن الجمال والجماليات من خلال العمل الجاد، فجسم الإنسان - تحفة الله في خلقه، القصد الأصلي من كمال الأجسام هو محاولة لرؤية شكل الجسم في حالته المثالية لكي نقدر قدرتنا على بناء أنفسنا، ليس فقط بل إنها أيضًا تقودنا إلى أن نقدر الله الخالق الحقيقي لذلك

الجسـد، فعند ما يرى الشخص غروب الشمس الجميل أو الوادي فيكون في رهبة كاملة من خالق ذلك الكون البديع، وأعتقد أيضًا أن كمال الأجسام أو اللياقة البدنية تعتبر أفضل ممثل لها، إنه الجسم البشري خلق الله الجميل».

الابتداء مع الهوايات البدنية:

ليـس كل شـخص رياضيًّـا بالطبيعة، ففـي الواقع، البعـض منا يتجنب النشـاط، بدأ الآخرون بالركض قبـل أن نمشي، ولم يتوقفوا عن الركض منذ ذلـك الحين، بغـض النظر عن المـكان الذي تتواجـد فيه، فنحـن الوحيدون القادرون على ذلك

نحـن القـادرون عـلى رعاية أجسـادنا وصحتنـا البدنية، وهـذا يتضمن الحفاظ على مسـتوى معـين من اللياقـة البدنية، وكما تهتـم بليقاتك الخاصة، يجـب عليـك أيضًا تطويـر إعجاب عميـق باللياقـة البدنية للرجال والنسـاء الذيـن يتواجـدون من حولـك، وتعزيز فكرة أنهـا تجعلنا أقـوى ونحقق من خلالها مفاخر مذهلة.

بالطبع، هناك فائدة إضافية للتمارين الرياضية: فعندما تنشـط فجسـمك يطلـق الإندوروفـين، فإذا كنـت غاضبًا أو متوتـرًا انتقـل إلى صالة الألعاب الرياضيـة وارفـع بعض الأوزان لفترة من الوقت؛ وسـوف تشـعر بتحسـن بشكل طبيعي.

تجدر الإشارة إلى شيء واحد، وهو أنه على الرغم من أن الأنشطة البدنية مفيـدة إلا أن الصـالات الرياضيــة المختلطة قد تؤدي إلى الإغــراء فعيناك قد تلقــي نظـرات طويلة على المـرأة التي تجري على السـير بجـوارك. فإذا لم تجد صالة غير مختلطة فيجب عليك ربما أن تجرب نشاطًا مختلفًا.

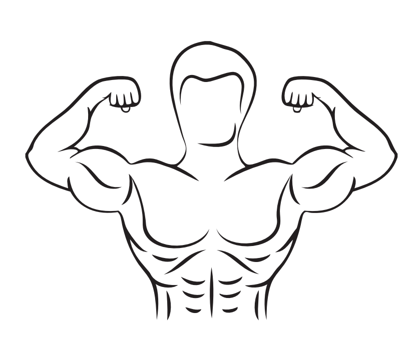
الجــري:

الجري ربما هو أسـهل طريقة لبدء عـادة التمارين الرياضية، بالإضافة إلى أنهـا تتمتع بالمرونة؛ نعم مـن الجيد العمل على روتين محدد، ولكن يمكنك في كثـير من الأحيان الاسـتعانة به كـرد على التوتر، فإذا كنت تميل إلى مشـاهدة الإباحية بعد يوم سيء في العمل، فعلى سبيل المثال، يمكنك بسهولة أن تخرج فـورًا للجـري بـدلًا من ذلـك، إذا كان الطقس سـيئًا أو في وقـت متأخر من الليل، غالبًا ما توجد صالات رياضية تعمل على مدار ٢٤ ساعة.



إن زوجًا مناسـبًا من الأحذية وشارعًا هادئًا هو كل ما تحتاجه للجـري، وإذا قـررت البـدء في الجـري، فتأكد من وجـود طريقة لإلهـاء نفسـك أثناء الجـري مثل اسـتخدم سـماعات الأذن وأنت تجري؛ حتى تتمكن من تفجير أي أفكار، فتسـمع كتاب مسموع، أو مر على شريك التعافي للجري معك، والاشـتراك في السـباقات معًا.

كروس فيت:



كـروس فيـت (*Crossfit*) هو نوع مـن أنـواع التدريـب من أجل اكتسـاب اللياقة البدنية، تأسسـت الشركة من قبل غريغ غلاسـمان لورين في عـام ٢٠٠٠، روجـت لنفسـها كرياضـة تنافسـية لاكتسـاب اللياقـة البدنيـة، والتدريبات تتضمـن عناصر منها: رفـع أثقال، وبوليميترك، والجمبـاز، وتمارين رياضية متنوعة أخرى، يمارسونها في صالات رياضية خاصة.

في الواقـع، هـو مجتمع أفضل ما فيه أنه ليس كـما في صالة رياضية عادية، إنهـا فئـة تبدأ بتطويـر الصداقات على أسـاس الأهـداف المشـتركة. نعم هي أفضل الصالات الرياضية التي تسـاعدك على زيادة مسـتوى لياقتك، ولكن أيضًـا تدفعك لرفع قليل من الأثقال أو الجري ولو قليل. التدريبات غالبًا ما تكون شـديدة جـدًّا لكن ليس لديك وقـت أو طاقة للتحديـق في الآخرين، فالجميـع يهلـل من ربة منزل عمرها ٥٣ عامًا والتي لم يسـبق لها رفع الأوزان من قبل إلى لاعب كرة قدم سابق في الكلية، وسوف يهللون لك كذلك.

رياضات جماعية:

إذا كنت رياضيًّا أكثر تقدمًا ولديك وقت للالتزام بالألعاب، تقدم العديد من المجتمعات روابط رياضية، إن الرياضة تسمح لك بتقوية جسمك، مع فائدة إضافية من العمل نحو الهدف المشترك للفوز، إذا كنت أحد الوالدين، فكر في التطوع كمدرب لابنك أو لابنتك، ستشجع طفلك على رفع اللياقة البدنية، ومشاهدة أجسادهم معجزة تنمو حرفيًّا وتتغير أمام عينيك، إذا كنت تشارك في الرياضات الجماعية سواء كنت لاعبًا أو مدربًا احرص على عدم وضع قيمة كبيرة جدًّا للفوز. نعم، إنه الهدف، ويجب أن تعمل بجد للفوز، لكنك لا تريد تحويل ذلك إلى كأس الدوري... أو تحويله إلى مصدر جديد من العار إذا خسرت.

الأنشطة البدنية الأخرى:

ابحث في مجتمعك لمعرفة أي نوع من الأنشطة البدنية الأخرى المتاحة في بلدكم مثل التزلج على الجليد إذا كنت في منطقة جليدية، وإذا كنت تعيش في المنطقة المعتدلة مع الكثير من الأنهار، قد يكون هناك أماكن استئجار قوارب الكاياك القريبة لمساعدتك في تدريب وتقوية ذراعيك، وقضاء بعض الوقت أيضًا حيث الاستمتاع بالطبيعة، إذا كنت مهتمًّا بالصخور



وتسلق الجبال، بعض الصالات توفر الجدران الصخرية للتسلق، و قد تكون رحلة يوم واحد مع البعض للمشي في الهواء الطلق. حاول، وابحث عن تعزيز المزاج الطبيعي بالأندورفين... وسوف تستمتع بما يمكن أن يكون عليه جسم الإنسان.



الفصل الحادي عشر

إعادة بناء الثقة بالعادات العملية



غرفـة كبـيرة في سـجن ماريلانـد، يتجمـع بها ٢٠ سـجينًا كل أسـبوع، يراقبهم بعناية الحراس للتأكد من أنهم لن يؤذوا بعضهم البعض أو معلمهم بالأدوات التي يستخدمونها، المعلمة هي امرأة جدة تُدعى لين زويرلنج.

الأسلحة المحتملة هي إبر الحياكة!

لكنهـم لم يسـتخدموا الإبـر لمهاجمة بعضهـم البعض، بل كانـوا بدلا من ذلـك يحيكوا بها القبعـات، يحيكوا القبعات لإعطائها كهدية لشـخص ما قد يصـاب. أو تسـتخدم في الأعـمال الخيرية، أو لصنع قبعـات لتلاميذ مدارس مدينة بلتيمور القريبة.

كانت أهداف زويرلينج من خلال برنامج السجين للحياكة هي المساعدة في بناء التعاطف والصبر والشـعور بالمسؤولية بين السجناء، لكنها استفادت أيضًا من شيء أعمق: الشعور بالفخر من خلق شيء مفيد.

يندفـع العديد من الناس إلى الإباحية على وجه التحديد؛ لأنهم يفتقرون إلى ذلك الإحسـاس بالهدف والقيمة نتيجة عملهم، حقيقة سـقوطنا هو أننا

كثيرًا ما نعمل بجد من دون نتيجة، فالطلاب وديون القروض هو مثال جيد على هذا العبث.

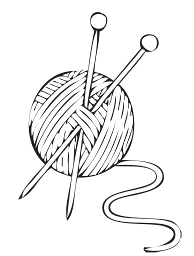
دراسة واحدة طويلة المدى أفادت أن خريجي المدرسة الثانوية عام ٢٠٠٤ تحملوا ديون قروض كانت في المتوسط ٣٠،٠٠٠ دولار، وذكرت الدراسة أنه في ٢٠١٢ كان متوسط أجر الساعة ١٤,٤٥ دولار. وعلى افتراض أن هناك ٤٠ ساعة في أسبوع العمل ولمدة ٥٢ أسبوعًا، والتي تعني راتبًا سنويًّا تقريبًا ما يقارب ٣٠،٠٠٠$ وبالطبع، هذا الرقم هو المتوسط، مع اعتبار أن هناك أشخاصًا بلا ديون يكسبون ٧٥٠٠٠ دولار، وهناك أناس آخرون يتحملون الكثير من الديون الدراسية، ويعملون في محلات الوجبات السريعة، وغير قادرين على تحويل شهاداتهم باهظة الثمن والتي تعبوا حتى حصلوا عليها إلى وظيفة مدفوعة الأجر في أي مجال ذي صلة بدراستهم، حتى نعود إلى المنزل محبطين من وظائف محبطة، ونتحول إلى الإباحية؛ لأنها تعطينا إحساسًا بالسيطرة والأهمية.

جزء من عملية مكافحة الإباحية في حياتنا، إذن، يحتاج لأن نجعل من الشعور بالفخر وليس الكبرياء الكاذبة إحساسًا بأننا رائعون ونستحق الأفضل، بالفعل نحن نحسّ بالأمان بعد إنجاز عمل شاق، في عالم مثالي، يعني هذا الانتقال إلى معنى مهني كبير، ولكن كما قد يبدو للبعض أن تحقيق

ذلـك الأمـر يحتـاج إلى جهـد شـاق بالفعـل أو صعـب، أو حتى يبـدو ذلك مسـتحيلًا لدى البعض الآخـر، فإن تعلم الجديد وممارسـة الهوايات العملية يحقق نفس الشيء.

الحياكة والخياطة:

معظمكـم مَن يقرأ هذا من الذكور، ورد فعلـك الغريزي الأول ربما هو نفسـه الـذي ورد إلى ذهنك عن كيـف أن العديد من السـجناء المذكورين في بداية هذا الفصل يمارسون أنشطة نسائية نمطية مثل الحياكة والخياطة، ولكن هـذا يمكـن أن يكـون في الواقع واحدة مـن مزايا هذه الأنـواع من الهوايات أيضًـا: إنهـا هواية فريدة، لأنك سـتكون أنـت الوحيد بـين أصدقائك الذي يعـرف كيف يحيك وشـاحًا أو قبعـةً، أو من يعرف كيفية صنـع بطانية عليها شـعارات الفرق الرياضية المفضلـة لديك، هم أيضًا قادرون على صنع هدايا شـخصية رائعة للأصدقاء أو العائلة، أو حياكـة نعال لزوجتك أو ابنتك من ألوانهم المفضلة.



الحياكـة هواية جيدة، ومن الممكن أن تكـون بارعًا فيها، ولا يمكنـك الحكـم على ما إذا كنـت قادرا على اكتسـاب تلك المهارة إلا بعـد أن تجرب بنفسـك، فربما تصل لمرحلة كبـيرة من الإتقان فتحيك وشاحًا لشريكك في التعافي وأنت تجلس لتشاهد فيلمًا.

حتى وإن لم يكن لديك نية للدخول في الخياطة كهواية على المدى الطويل، اذهـب إلى متجـر الحرف المحلية وابحث عن مجموعـة خياطة صغيرة تحتوي عـلى بعض الإبـر الصغيرة ومجموعـة متنوعة مـن الخيوط متعـددة الألوان، تعلم خياطة زر وإصلاح التشـققات الصغيرة في الملابس تلك هي المهارات الحياتية الأساسية، ولكنها لا تقدر بثمن.

إذا لم يكـن لديـك أي منهـا اشـترِ أزرارا غـير متطابقـة ومتنوعة ودرب نفسـك على تثبيتها بقطعة قماش من الخـردة، في حرارة لحظة الرغبة، يمكنك تحويل الطاقة والإحباط بعيدا عن الإباحية وممارسـة الخياطة بتثبيت الأزرار في صورة صف أو عمود على التوالي فمن الممكن أن يسـاعد هذا على تشتيت رغباتك للإباحية.

الطبخ والخبز:

الغـذاء ضرورة أساسـية للبقـاء، ولكـن بالنسـبة للكثيرين منـا، يقتصر تعريفنـا للطبخ على المـاء المغلي لطهـي المعكرونة أو إضافـة البيض إلى مزيج الكعك، ولكن تعلُّم كيفية الطهي من الصفر يمكن أن يكون هواية مُرْضية بشكل لا يصدق، سواء من زاوية البقاء الأساسـية أو لأنك تأكل من صنع يديك، يقدر



الجميـع تقريبًـا الكعك الجيد المصنوع بالمنـزل، تقريبًا الجميـع أيضًا يعجبون بمطعم متعدد الأطباق ووجباته مطبوخة في المنزل.

من الجدير بالذكر أن الطهي والخبز مرتبطين ببعض، لكنهما ليسا مترادفين، ومـن الممكن أن تكون جيدًا في واحد ورهيب في آخر، الطبخ هو فن؛ وغالبًا ما ينطوي على ذوق حساس فإضافة التوابل مثلًا تكون حسب الذوق، لكن الخبـز، مـع ذلك، عادة ما يتطلب الكثير من قياسـات أكثر حـذرا وتوقيتات دقيقة، ليس من الصعب جدًّا اكتساب الكفاءة الأساسية في كليهما، ولكن قد تجـد أنـك تفضل الطبخ أكثر من الخبز، أو العكس، وفي كلتا الحالتين، سـواء تطبخ الخضار أو تعجن قطعة من العجين، إنه نشاط رائع ولذيذ.

إذا كان لديـك أساسـيات الطهـي ولكـن تريـد أن تأخذه على المسـتوى الاحترافي، ففكر مثلًا في الاشتراك في مجموعات الطهي.

إذا كنـت خبـازًا جيـدًا، فقد تكـون الخطـوة التالية هي عمـل كعكة من أجـل صديقـك في حفلة توديـع العزوبية؛ الطبخ والخبز هوايـة رائعة لقضاء وقـت ممتـع مـع الأسرة، إذا كان أطفالـك ممن هـم في العمر المناسـب بما فيه الكفايـة للتعامل مع السـكاكين، كلفهـم بتقطيع الخضروات، والسـماح لهم بقلي البطاطس والاستمتاع بصوتها عند رميها في المقلاة الساخنة، أو جعلهم

يزينون الكعكة التي خبزتها، استخدام الطبخ والخبز معا، يمكنهما إعادة بناء العلاقات التي قد أضرت بها الإباحية.

النجــارة:



بجانب خياطة زر وطبخ وجبة أساسية، فإن تعلم استخدام المطرقة والمسامير مهارة حياة أساسية، يجب على الجميع القيام بها... ولكن، بالطبع، فإن النجارة أبعد من ذلك بكثير، فعلى عكس الطهي أو الحياكة فإن النجارة تسمح لك ببناء أشياء وظيفية قد تستمر لعقود، أو حتى لأجيال، حتى لو لم تكن تطمح إلى صنع الأثاث الخاص بك، فإن هناك الكثير من الأشياء البسيطة، مثل صناعة طاولة أو رف صغير.

هوايات عملية أخرى:

حتى لو لم يكن لديك أيًّا من هذه الاهتمامات السابقة، فهناك الكثير من الهوايات العملية الأخرى، هل تحب قضاء الوقت بالخارج؟

ابدأ بحديقة! حتى لو كنت في شقة، ربما لديك شرفة أو مساحة فوق سقف بيتك لتنمو بها بعض الطماطم أو الأعشاب، هل تحب السيارات العتيقة؟

حتى لو كنت لا تستطيع شراء سيارة كلاسيكية وتجديدها بعد، يمكنك أن تستخدم مهاراتك لتغيير الزيت الخاص بسياراتك، قد تتمكن أيضًا من العثور على دروس في الأعمال الجلدية أو تحميص القهوة، مهما كانت اهتماماتك، فيمكنك العثور على شيء يمكنك ممارسته وإلقاء نظرة عليه ومعرفة إذا ما كان ذلك جيدًا لك أو لا.



الفصل الثاني عشر

إعادة إثارة الفضول بالهوايات الفكرية



«لِمَ السماء زرقاء؟»
«لِماذا العشب أخضر؟»

الفضـول لا يتجـزأ عن الطبيعـة البشرية، فأثناء نمونـا ونحن نحاول أن نفهـم كلـمات والدينا، إذا أخبرانـا مثلًا ألا نلمـس الموقد السـاخن فنحاول الوصـول إليـه على أية حال؛ فقط للتعرف على معنى كلمة «سـاخن»، القادة الأكثر شـهرة، بـما في ذلك بيـل غيتس ومـارك زوكربيرج وإيلون موسـك، لا يزالون يقومون بالتركيز الشديد على التعلم للنمو الشخصي والتنمية، لكن في مكان ما في مسيرة حياتنا، قُتِل فضولنا، ربما تجاهل آباؤنا لأسئلتنا، أو ربما كان لدينا معلمون سـيئون، أو ربما جذبنـا فضولنا إلى Google فصرنا أكثر فضولًا - وخشـينا كثيرًا أن نسـأل الكبار عن مواضيـع معينة - هذا البحث عن تلك المواضيع اختطف فضولنا تمامًا، إنه الجنس، وأثناء بحثنا عن الجنس جذبتنا الإباحية، ولكن هذا البحث هو النقيض تمامًا للفضول. تستبدل المواد الإباحية «الفضول» بــ«البحث عن الجديد»، مما يجعلك تبحث عن ***** جديد بدلًا من إضافة جديدة من المعرفة، إن التدريب السلبي لأدمغتنا نتيجة

مشـاهدة الإباحية خفّض من قيمة النسـاء في نظر الرجال، حتى وصل الأمر إلى النظـر إليهـن على أنهن إماء، نعـم إنه من المؤكد أن هنـاك علاقة قوية بين الإباحية والاستعباد الحرفي للنساء وللأطفال من خلال الاتجار بالجنس.

تصرف الإباحية نظرك عن اتساع الكون وتوجهه إلى رؤيته رؤية مجهرية للتشريـح الجنـسي، ولكـن العالم كبـير وجميـل، ومحاربتنـا لإغـراءات المواد الإباحية، تعلي نظرتنا لنرى كم هو رائع هذا العالم حقًّا.

الدراسة بغرض محدد:

حاول أن تخصص بعض الوقت كل أسـبوع لدراسة ما يساعدك على أن تكـون من تريد أن تكون، فإذا كان تركيزِك على أن تكوني زوجة رائعة أو أمًا فريدة، فسـترغبين في قـراءة الكتب والمدونات التي تتحـدث عن ذلك، وإذا كنت تريد أن تكون رسـامًا، فدراسـة أنماط الفن للفنانين العظماء في التاريخ شيء مهـم، وإذا أردت أن تكـون طالـب علم للعلوم الشرعية فسـيكون من الأفضـل أن تملأ عقلـك بالعلوم الشرعية، مهما تريـد أن تكون، ابدأ بتحقيق ذلك بالدراسة.

مصادر على الإنترنت:

نحـن نعيـش في عصر محظـوظ حيـث يمكننا بسـهولة العثور عـلى ثروة مـن المعلومـات في غضون دقائـق، عمليات بحث قليلـة يمكنك من خلالها

الحصـول عـلى أدق التفاصيـل عن أي موضـوع يمكنك التفكير بـه، وهناك أعداد مهولة من المدونات والمواد الصوتية والمرئية لاستكشـاف أي موضوع تستمتع به، بداية من الأساطير وحتى الرياضيات، بل إنه هناك عدد كبير من الجامعات تقدم محاضرات مجانية عبر الإنترنت، وهناك عدد وفير من الخبراء على تويتر، أو من خلال الفيس بوك.

ولكن هناك بعض الاحتياطات التي يجب عليك اتخاذها:

أولًا: قد يكون من المعتاد جدًّا فتح علامة تبويب أو نافذة في متصفح جديد والبـدء في البحـث عن المـواد الإباحية دون تفكير، قدر المسـتطاع، قم بعمل بعض الاحتياطات لمنع التعرض للإباحية، عيّن *Google* للبحث الآمن، إذا كان ممكنًا اضبط متصفحك لمنع وضع التصفح المتخفي، وبالطبع، اسـتخدم *covenanteyes* أو أي برنامـج حجـب لمراقبة نشـاطك عبر الإنترنت، كل هذا سيساعد على منع زيارات متعمدة للإباحية أوالتعرض العرضي.

ثانيًـا: انتقد مواقع الويب التي تعتمد عليهـا، فيمكن أن يكون جدًّا من السـهل أن تقـع في خطأ بأنك قد حققـت كامل المعرفة، ولكـن في الواقع إن مـا حصلت عليه مـن معلومات هي غير كاملة، قد يكـون من الحكمة زيارة واحـدة على الأقل أو اثنـين من المواقع التي تقدم وجهـة نظر معارضة، فقط لضمان التحقق من افتراضاتك، هذا صحيح بشكل خاص إذا كنت متحمسًا

للقراءة حول أشياء مثل السياسة والأدوية واللقاحات، والأطعمة والقضايا البيئية، وغيرها من المواضيع المتقلبة.

القــراءة:

وجدت دراسة عام ٢٠١٤ أن ٢٨٪ فقط من البالغين يقرؤون ما يصل إلى ١١ كتابًا في السنة (أقل من كتاب في شهر واحد)، و ٢٤ ٪ لم يفتحوا كتابًا واحدًا على الإطلاق، المهام القرائية في المدرسة العليا والكليات سيئة فهي تقتل تقريبًا كل رغبة في القراءة للمتعة.

هذا مؤسف حقًّا؛ لأنه غالبًا يتطلب قراءة بعض الأدب الكلاسيكي الكثير من النضج والبلوغ، لكن الكتب غير الخيالية تقدم مزيدًا من العمق حول المواضيع أكثر مما تقدمه مواقع الويب عادة، والأدب الكلاسيكي يمكن أن يطور الخيال والتعاطف مع الآخرين ووجهات النظر.

العديد من القادة، مثل بيل غيتس، ينشرون قوائم القراءة السنوية، قادة آخرون، مثل تيم تشاليس، ينشرون سنويًّا «تحديات القراءة» أخيرًا، إذا كنت تحاول إعادة اكتشاف القراءة، فلا تخف من قراءة كتاب موجه إلى الأطفال أو المراهقين من حين لآخر! قد ترغب في البدء مع كلاسيكيات أخف وزنًا، وتذكر أنك تقرأ لبناء خيالك وتطوير ذاتك، وليس للحصول على تقدير في الجامعة.



المعرفة التجريبية:

بالنسـبة لكثير مـن الناس، فإن متعة الاكتشـاف تكمن في اسـتخدامها، هنـاك الكثـير من الطـرق لصقل تفكـيرك النقـدي أو مهـارات المراقبة دون الحاجة إلى القراءة.

الألغـاز:

إحـدى الطـرق لبـدء التفكير بشـكل نقدي هـي البدء في حـل الألغاز، والكلمات المتقاطعة، وسـودوكو، والألغاز المنطقية تجبرك على تنمية قدراتك المنطقيـة وحـل المشـكلات، هذه لديهـا أيضًا فائدة مـن كونها تسـتغرق وقتًا قصيرًا نسـبيًّا، ويمكنك الاحتفاظ بكتاب من الألغاز «سودوكو» على جهاز الكمبيوتر أو الهاتف، إذا استولت عليك رغبة لمشاهدة الإباحية يمكنك حل مجموعة من ألغاز «سودوكو».

تعلم اللغات:

في حـين أنه من الصعب تعلم اللغات كشـخص بالغ، إلا أن هناك دليلًا على أن أدمغة أولئك الذين يتحدثون بلغتين بطلاقة أكثر إبداعًا ومرونة عقلية أكثـر من هؤلاء الذين يتحدثون لغة واحـدة فقط، ولا تظهر عليهم أعراض مرض الزهايمر والخرف.

هناك برامج مثلًا تسـمح لك بالتعلم من المنزل مثل : *Rosetta Stone*، أو يمكنـك التحقق من كلية قريبة تقدم كورسـات لغويـة، وإذا كنت تحاول تطويـر اللغة التي تعلمتها بعض الوقت منذ حين، فتحقق من وجود ملفات صوتية جيدة، أو أفلام كرتون مثلًا مترجمة، إن الانغماس في مجتمع هو أفضل معلم، لذلك إذا كنت تعيش في بلد تلك اللغة التي تريد تعلمها فسوف تحقق طلاقة أكثر وبسرعة، وستعرف المزيد عن الآخرين وعن ثقافاتهم ووجهات نظرهم.

قضاء الوقت في الهواء الطلق:

من السهل أن تنسى حجم العالم الحقيقي عندما تكون متصلًا بالإنترنت طـوال اليوم، غالبًا ما يكون الخروج أحد أفضل الأشـياء التي يمكنك فعلها لتحسين مزاجك بشكل عام، وذلك بسبب فيتامين (د) من الشمس.

العثور على هواية تمارسـها في الطبيعة سـوف يشـجعك عـلى الخروج في الهواء الطلق بشـكل أكثر انتظامًا مما قد تكون معتادًا عليه وسـتقدر خلق الله الجميـل، تحقـق من مراكز الطبيعـة المحلية لمعرفة مـا إذا كانت تقدم جولات سـياحية لمشـاهدة النباتات والطيـور والحشرات، حتى ولـو لم تكن واقعًا في حب مشـاهدة الطيور، فأنت على الأقل قد تعرفـت على قدر أكبر من التنوع البيولوجي في منطقتك مما لم تدركه من قبل.

وإذا كنـت تعيـش بعيـدًا عـن مركـز مدينتك، حيـث يوجـد القليل من التلـوث الضوضائـي، فيمكنـك دراسـة علم الفلـك، فكم هـي رائعة تلك السماء الصافية. فعندما تستيقظ في الليل وتشعر بالرغبة في مشاهدة الإباحية، فعليك الخروج بدلًا من ذلك، تعلم أسماء الأبراج، وقم بشراء تلسكوب غير مكلف وقم بدراسة وجه القمر، وأيقظ عائلتك للتحديق في السماء معك!

"كم أن الكون رائع وجميل حقًّا"



الفصل الثالث عشر

إيجاد تنوع حقيقي من خلال هوايات تجريبية

ماذا لو تعلمت أن تستمتع بالسعادة؟

أكثر من ٥٠٠٠ رجل وامرأة يعلنون بفخر أنهم يفعلون ذلك في نادي *Dull Men's Club* (نادي الرجال البلداء)، وهو نادي دولي ذو عضوية عبر الولايات المتحدة وبريطانيا.

رجل يجمع زجاجات الحليب من جميع أنحاء العالم، آخر يأخذ صور القبور الشهيرة.

آخر يأخذ صورا للميادين، امرأة تتبع إشارات السائحين في بلدتها وترى إلى أين ستأخذها تلك الإشارات.

✍ يقول أحد الأعضاء قد تبدو هذه الأشياء سخيفة، ولكن أعضاء نادي *Dull Men's* وضعوا أيديهم على شيء ما عميق: أي أنه يمكنك الحصول على الكثير من المرح من خلال ملاحظة التنوع في الأشياء الصغيرة، زجاجات الحليب تحتوي على العديد من التصاميم، والميادين غالبًا ما تحتوي

على حدائق صغيرة أو تماثيل صغيرة، حقًّا، ما نأخذه كأمر مسلم ربما هو نتاج للحب والرعاية.

هذا التنوع بعيد جدًّا عن التنوع الذي تقدمه المواد الإباحية، الإباحية تؤثر فينا مثل المخدرات، وتجذبنا إلى أشكال أكثر صعوبة وأكثر تنوعًا للحصول على الشعور الذي جربه المشاهدون في المرات الأولى للتعرض للإباحية، الأسوأ من ذلك أنها مرتبطة بحياتنا الجنسية؛ فتقلل من المتعة مع أزواجنا لدرجة أنها تسبب خللًا جنسيًّا من الممكن أن يدمر العلاقة تمامًا.

إن استكشاف بيئاتنا، من ناحية أخرى، يساعدنا على زيادة فرحتنا وسعادتنا من خلال أشياء بسيطة، فيساعدنا هذا حينما نتعرض لأيام رهيبة أن نرى كل خير في العالم من حولنا.

كن مستكشفًا:

واحدة من عوامل جذب الإباحية هي السرية. فمحاولة التسلل إليها دون أن يكشف الأمر يزيد من ارتفاع الأدرينالين إلى أعلى مستوياته في الدم (والذي هو جزء من السبب الذي يجعل مستخدمي الإباحية ينخرطون في مخاطر متزايدة من السلوكيات السيئة؛ لأنهم بحاجة إلى الحفاظ على نفس الاندفاع)، لكن هناك طرق أكثر صحة (وأكثر أمانًا) للحصول على الاندفاع.

ابدأ باستكشاف الأماكن الرائعة في الهواء الطلق اعتمادا على مكان تعيش فيـه، قـد تكون هناك مناطق طبيعـة جميلة حيث يمكنك المشي فيها لمسـافات طويلـة بالدراجـة أو قـوارب الكاياك أو التزلـج على الثلـج، العديد من هذه الفرص قد تكون بالقرب من منزلك.

اجعل من أهدافك عمل بعض الرحلات، فيمكنك أخذ أسبوع للذهاب للتخييم، أو زيارة أجزاء مختلفة من البلاد.

إن التخلص من سـموم الإباحية قد يجعلك شخصًا جديدًا، وقد تجد أن بعض الأشـياء مبهجة أكثر مما تتصور والتي تأخذك بدورها بعيدًا عن متابعة الإباحيـة مثـل النظر من أعـلى الصخـور إلى بحيرة، فكـر في إحضار شريك المساءلة (التعافي) معك لقضاء وقت لطيف، علاقة الصداقة المتعلقة بالتعافي أفضـل من مجرد صداقة عادية، وهذا يعني أنه يجب أن تكون صداقتك حول الخبرات المشتركة.

كن سياحيًّا:

منذ متى وأنت تعيش في المكان الذي تعيش فيه؟

أنت حقًّا أعرف بمدينتك؟

لكـن كثيرًا منا يحد نفسـه في حـدود ضيقة جدًّا: منازلنـا، ومكان عملنا، والمدرسة، والمسجد، والكنيسة، ومجموعة من المتاجر والمطاعم. لكن العديد

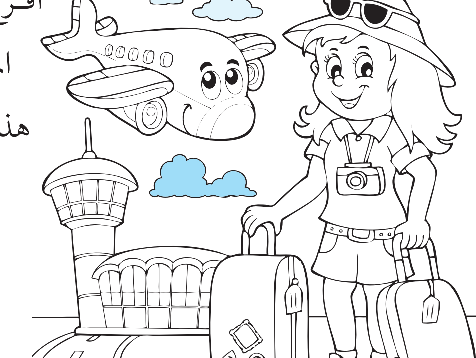
مـن البلدات، حتى الصغـيرة منها، تفتخر بالعديد مـن المتاحف والمتنزهات والمناطق الطبيعية والمواقع التاريخية.

كم مكانًا جديدًا زرته في السنوات الأخيرة؟

رتـب في جدولـك في يـوم العطلـة كل شـهر أو شـهرين مـع الأصدقاء والعائلـة للقيـام بجولة في منطقتك أو ولايتـك أو مدينتك، ربما تريد أن تبدأ بالتاريخ أو المتاحف العلمية أو الثقافية، ولكن ربما ستكتشف أيضًا عددًا من المتاحف الغريبة والمتخصصة للغاية.

ببسـاطة تجول في المدينة، وشـاهد كم من الأشـياء المثيرة للاهتمام والتي يمكنـك أن تلاحظهـا، عدد المباني التاريخيـة والتماثيل والمعـالم، والجداريات الفريدة من نوعها، ويمكنك زيارة المناطق الريفية إذا كنت من سـكان المدن، وقم بالتقاط الصور لكل تلك اللحظات الجميلة.

رجـل واحـد أعرفه جعله هدفـه هو زيـارة كل بلدة في كنسـاس - كان تحديًـا أكبر مما نتوقع، وهناك تحدٍّ آخر لزوجين مسـنين كان هدفهما زيارة كل أفـرع مطعـم *Cracker Barrel* في الولايات المتحـدة كان عدد أفرعـه ٦٤٤ فرعًا، بعض هذه الاقتراحات شاذة بعض الشيء.



ابحـث عـن فكرة تناسـب ذوقك، سـواء كان ذلـك لزيـارة كل حديقة حيـوان في دولتك أو غمـس أصابعك في كل بحيرة تراهـا، المقصود هو بدء البحث من جديد، وملاحظة الأشـياء التي لم تسـبق لك مطلقًا أن شاهدتها، افتح نفسك على التنوع من حولك وشاهد العالم من خلال عيون جديدة.



الفصل الرابع عشر

مجابهة الأنانية بالهوايات السخية



هل سبق لك أن شاهدت الكرم والسخاء في العمل؟

إنـه أمـر مذهـل، بـل ورائـع للغايـة، مشـاهدة الأصدقـاء، والأسرة، وحتـى الغربـاء معًـا للمسـاعدة في تغطيـة الفواتـير الطبية من خـلال موقع *GoFundMe*، ورؤية أفراد المجتمع مجتمعين للتبرع بالسـلع بعد الإعصار، أو مشـاهدة شـخص ما يمنح تذكرة باهظة الثمن لشخص آخر هدية؛ لأنه لم يتمكـن مـن الحصول عليها في اللحظة الأخيرة للاسـتمتاع بها، المشـاركة في هذا النوع من الكرم، يشبه انفجارًا مفاجئًا للضوء وسط الغيوم؛ إنه انعكاس حقيقي لمحبة الله.

عـلى النقيض من ذلـك، الإباحية هي واحـدة من أكثر الأفعـال الأنانية التي يمكن تصورها، حيث تجعل مشـاهدها يقول: «سـعادتي الجنسـية أكثر أهميـة من رغباتـك»، فغالبًا ما يتـم إجبار ممثلي الإباحية على تصوير مشـاهد غير مريحة، ومهينة، ومسـيئة، إنهم في كثـير من الأحيان يضطرون إلى تعاطي المخدرات فقط من أجل التصوير لتحمل الآلام.

ثم نأخذ في الغالب ما نتعلمه من الإباحية ونجربه مع أزواجنا الواقعيين، ونجبرهم أن يفعلوا في النهاية كل ما نطلبه، مع ضيقهم الشديد، أو حتى مع الألم، إن الإباحيـة تأخـذ، وتأخذ وتأخذ وتأخـذ، وتجردنا من كل شيء جميل نمتلكه حتى إنسيانتنا، إنها بشعة.

نحـن بحاجـة إلى التوقف عن إخبار الناس بما يجـب القيام به، والبدء في السؤال كيف يمكننا مساعدتهم، نحن بحاجة إلى التوقف عن الأخذ لأنفسنا وتعلم العطاء.

ابدأ في خدمة عائلتك:

قد يكون مع استخدامك للإباحية، قد أهملت مسؤوليتك الرئيسية: إنها عائلتك.

- ★ متى كانت آخر مرة التي ساعدت في الحفاظ على منزلك نظيفًا ومرتبًا دون أن يُطلب منك ذلك؟
- ★ متـى كانـت آخـر مـرة قمـت فيهـا بمسـاعدة أطفالـك في واجباتهم المدرسية؟
- ★ متى كانت آخر مرة التي عرضت فيها أن تطهو العشـاء لوالديك، أو أخذت جدتك إلى الغداء سويًّا بالخارج؟

عائلتـك لا يحبون أن تكون حاضرًا بشـكل سـلبي في حياتهم؛ يحتاجون إليـك لتكون نشـطًا ومشـاركًا، تتواصـل معهم بالحـب وتسـاعدهم عندما يكونون في حاجة إليك.

إذا كان لديـك أطفـال بالفعـل أو تأمـل في الحصول عليهم في المسـتقبل وتريد التأكد ألا يقعوا في فخ الإباحية، من المهم بشكل خاص أن تجد التوازن الحقيقي بين نظام صارم وفرط الثقة في أطفالك. كما لاحظ جاي سـترينجر، في كثير من الأحيان تأتي جذور نزواتنا الجنسية من الآباء الذين كانوا بعيدين جدًّا أو لديهم ثقة مبالغًا فيها بأولادهم؛ علينا أن نكون حذرين لضمان أننا لا نضع أطفالنا في نفس الموقف، هذا يعني قضاء الوقت معهم، واللعب معهم ومسـاعدتهم، مع إدراك أن دورك الأساسي هو «الأب»، وليس « الصديق»، يحتاج أطفالك لك أكثر بكثير مما تحتاج أنت إليهم.

بشـكل عام، كن أكثر اهتمامًا بكيفية خدمتك للعائلة، ولكن عليك أيضًا التفكير في كيفية إشراكهم فيها فيما يتعلق بالهوايات والأنشـطة، اطبخ معهم، أو اذهبـوا للمـشي معـًا، مهما فعلت، اعمـل على كسر الحواجـز التي خلقتها الإباحية.

اخدم بشكل غير مرئي:

الإحبـاط في مكان العمل والمنزل على حد سـواء محركات مشـتركة نحو الإباحية، فإذا كنت قد عملت بجد على مشروع فتجاهله رئيسك في العمل،

أو رفضه، أو حتى ادعي لنفسـه الفضل، أو قمت بإصلاح مشـكلات منزلية صعبة، إلا أن زوجتك بالكاد اعترفت بجهودك.

لا حرج في رغبتك في أن تفخر بعملك، بعد كل شيء، إنه إغراء الاعتقاد بأن عملنا يستحق الاعتراف من الإعجاب من الآخرين، وعندما لا نحصل عليه من رئيسنا أو معلمنا أو شريكنا، نبحث عن ممثلي الإباحية ليخبرونا أننا قد قمنا بعمل جيد!

نحتاج أن نتعلم بأن نفخر بعملنا، وأن نتوقف عن القلق بشأن ما إذا كان سـيتم تقديره بشـكل مناسـب أم لا، هناك طريقة للقيام بذلك وهي التطوع بوقتنا، يمكنك العمل من أجل خدمة الإنسانية بالانضمام إلى منظمة أو فريق تطوعي في مجتمعك، فالتطوع مكان رائع للبدء، سنعمل بجد لبناء أو إصلاح أو تنظيف المنازل ببساطة للناس، وستفعلها كمجهول الهوية وبكل تواضع، مثل هذا العمل سيذكرك بأهمية العمل، والمساعدة دون مقابل، ودون انتظار شكر أو تقدير.

إذا لم يكن لديك منظمة أو فريق لتنضم إليهم، ابحث عن فرص صغيرة للمسـاعدة في حيـك، عندما تخـرج للمـشي، احتفظ بكيس من البلاسـتيك وزجاجـة من مطهر اليد في جيبـك، وعندما ترى قمامة على الرصيف، ضعها في الكيـس، وعندما تنتهي من مسـارك، ألقِ الكيس في سـلة المهملات، ربما

لا يـدرك أحد أنك سـاعدت في جعـل المنطقة أكثر جمـالا - ولكن عليك أن تعـرف أنت ذلك، ويجب أن تفخر بـما فعلته دون التفاخر به. وبالمثل، ابحث عن مسـاعدة جيرانك، فاغسـل سـيارة الجار المسـن، افعلها لأنك تحتاج إلى القيام بها، لا لأنك تتوقع الشكر، في النهاية، العمل نفسه هو ما يهم، والقيام بالعمل في تواضع هو علامة خير.

تعلم الاستماع:

لأن الصور الإباحية تجرد الناس من إنسـانيتهم، فنحن بحاجة إلى إعادة التعلـم لرؤيـة الجميـع كبشر نحبهم، وليسـوا كأشـياء للاسـتخدام، إحدى الطرق للقيام بذلـك هي تقديم الخدمة مباشرة لأولئك الذين ليس لديهم ما يقدمونه لك.

مرة كل شـهر أو اثنين، يمكنك قضاء بضع سـاعات في العمل في مطبخ الحساء أو ملجأ، تعرف على الناس الذين يأتون إلى هناك، واستمع لقصصهم مـن المعانـاة والكـرب، الكثـير منهـم سـيكون من الصعـب حبهـم، ولكن معاملتهم بكرامة واحترام على أي حال هو المهم، فكل شخص تقابله يستحق تلك الفضيلة البسيطة؛ لكونك شخص تحمل مباديء بعكس المجتمع الذي تعـود النظر إلى أولئك على أنهم عديمي القيمـة فتقرر أن تخدمهم بعين وأذن مفتوحين.

إذا لم تكـن مسـتعدًّا لبدء التطـوع ولكنك تعيش في منطقـة بها عدد كبير من السكان بلا مأوى في الشوارع، فتبدأ في الانخراط معهم، معظمنا غريزيًّا لا ننظـر إلى النـاس التـي تتسـول؛ لأننا إما لا نريـد أن نمنحهم المال لتغذية إدمانهـم بالمخـدرات أو نخشـى على سـلامتنا، ولكـن يمكن لجميـع الناس اسـتخدام ابتسـامة بسـيطة وترحيب، وإذا لم يمكنك قضاء بعض الوقت أو إنفاق المال، فتفهم إنسـانيتهم حقًّا ووضعهم، قم بشراء شـوكولاتة سـاخنة أو زجاجة ماء وبعض أشرطة البروتين، إذا لم تسـتطع شراء الطعام الطازج، احتفظ ببعض بطاقات الهدايا السريعة أو محلات البقالة في محفظتك لتسليمها لهم، أو يمكنك على الأقل منحهم دقيقة من وقتك للدعاء لهم.



الفصل الخامس عشر

مجابهة الخيال الكاذب بالهوايات الاجتماعية



يتزايد عدد سكان العالم أكثر وأكثر، ويزداد الشعور بالعزلة بين معظمنا، وغالبًا ما تكون التكنولوجيا واحدًا من أكبر العوامل الدافعة لهذا، والتي من المفترض أن تجمعنا.

هواتفنا أو بالأحرى حسابات وسائل الإعلام الاجتماعية لدينا، دائمًا بين أيدينا، فلقد وجدت دراسة حديثة أن أولئك الذين يقضون أكثر من ساعتين يوميًّا على الشبكات الاجتماعية تزداد لديهم مشاعر العزلة بمقدار الضعف من أولئك الذين قضوا نصف ساعة أو أقل على وسائل الإعلام الاجتماعية في اليوم، الدراسة توضح أن هذه الأرقام هي ارتباطية وليست سببية، حيث من الممكن أن يكون الشعور بالعزلة في العمل أو المنزل هو الذي يقود الناس إلى وسائل الإعلام الاجتماعية، تشير الدراسة إلى حقيقة أننا نسينا أهمية التفاعلات وجها لوجه واللمسة المادية - مثل العناق أو المصافحة - ونحاول استبدالها بالفيسبوك... أو بالإباحية.

هذا ينطبق بشكل خاص على العدد المتزايد من العزاب في جميع أنحاء العالم.

بالنسبة لمعظم تاريخ البشرية، فإن الزواج والأسرة يقويان التفاعل البشري سواء أردنا ذلك أم لا، فمنذ عام ١٩٦٠، كان أكثر من ٨٠ ٪ من الرجال متزوجين في سن ال ٣٠، وفي عام ١٩٨٠، كانوا حوالي ٧٠ ٪. وفي عام ٢٠٠١، انخفض هذا العدد إلى ما يقرب من ٥٥ ٪. وفي عام ٢٠١٣، كان ٤٠ ٪ فقط من الرجال البالغ عمرهم ٣٠ عامًا متزوجين.

مهما كان السبب، فالحقيقة هي أننا نتوق إلى الحميمية ولكننا لا نسعى لها. حتى أولئك المتزوجون قد لا يكونون حميمين حقًّا مع زوجاتهم. نخجل من أسرارنا، ونخاف من رفضنا من قبل أزواجنا، ننتقل إلى ما نفترض أنه لا يمكن أن يؤذينا أو يرفضنا: المواد الإباحية.

إذا كنت قد بدأت بالفعل ممارسة عاداتك الجديدة، وحافظت على شريكك في المساءلة وطورت هذه الصداقة، فإنك بحاجة لبناء صداقات أخرى كذلك. أغلب تلك الصداقات لن تصبح وثيقة بشكل خاص، ولا تحتاج إلى ذلك. وبعضها سوف يختفي من حياتك لسبب أو لآخر، وستأتي صداقات جديدة. فقد وجدت الدراسات أن الناس مع الصداقات القوية أقل احتمالا أن تموت في سن مبكرة، وتكون أكثر احتمالًا للانخراط في السلوكيات الصحية وهذا يشمل تقليل الإجهاد والتوتر، ورغبتك في الإباحية.

مجموعات القراءة:

إذا كنت متدينًا حاول أن تجد مجموعة لقراءة كتاب ديني وقم بحضورها بانتظـام. إنها في المعتاد تجمعات تُحدث النمـو والصداقة، وإذا لم تكن متدينًا، فيمكنـك إنجـاز شيء مماثل من خـلال الانضمام إلى مجموعة القـراءة. راجع مكتبتك، وقم بدعوة عدد قليل من الأصدقاء أو زملاء العمل الذين تعرفهم ولديهم متعة القراءة، وقم بمناقشة كتاب من اختيارك.

مجموعات اللعب:

أصبحـت ألعاب الألواح أكثر تعقيدًا بشـكل ملحـوظ مؤخرًا، وزادت شعبيتها، تتراوح أنواعها من التاريخ إلى العلم إلى الخيال، ألعاب الألواح هي طريقة رائعة للاستمتاع مع الأصدقاء، حاول العثور على صديق أو اثنين من العمل (أو آباء أصدقاء أطفالك) والتخطيط ليوم اللعبة الشهري.

هذا سيتيح لك معرفة زملاء العمل أوأصدقاء الأصدقاء بشكل أفضل، وتتيح لك الحصول على بعض المتعة، أو جدولة عطلة نهاية الأسـبوع لالتقاء بأصدقاء الكلية البعيدين، إذا لم تسـتطع التعرف على أي شـخص يملك أي ألعاب جيدة.

فصـــول الدراسة:

لقد ناقشــنا التسجيل في الفصول الدراســية لتعلم الفخار أو لغة أجنبية، خـذ تلك الهواية وحـول علاقاتك مع المشــاركين إلى صداقة! تعمد الحديث للنــاس في فصولـك، يمكنـك دعوتهـم للاســتمتاع بالقهـوة سـويًّا خـارج الفصول، ادعهم إلى لعبتك ليلًا، كن حذرًا حول الصداقة مع الجنس الآخر. لا تختلط بهم.

مجتمعات الإنترنت:

لديك خيارات لبناء علاقات صداقة صلبة إذا لم تستطع أن تجد صداقات عـلى أرض الواقع، فهنـاك الكثير على الإنترنت من المجتمعـات المتاحة لبناء العلاقـات (عـلى افـتراض أنـك وشريك المســاءلة قـد قررتمـا أن تكونا على *Facebook*، بالطبع).

ابـدأ بالبحـث عن مجموعـات ذات صلـة باهتماماتك، فهنـاك مجتمعات إلكترونيـة نابضة بالحياة، تشـمل جوانـب مختلفة من الإيـمان والثقافة، لكن هنـاك المئات من الآلاف مـن المجموعات ! مجموعات البسـتنة، والنسـيج: والخيـارات لا حدود لها، مهما كانـت اهتماماتك، قم بعمل معاينة مع شريك التعـافي للتأكـد من أن المشــاركات في المجموعات والتي اشـتركتم بها خالية

من أية إثارة، للأسـف تنشر مجموعات كثيرة أشـياء جنسية، أنت تبحث عن أصدقاء استنادًا إلى مصلحة مشتركة، وليس كمصدر جديد للإباحية.

عندمـا تجد مجموعة تبدو جيدة وصحية شـارك فيها! مثل مجموعة واعي للرجال على الفيس بوك:

https://www.facebook.com/groups/wa3i.org/

في بعض الأحيان قد يشعر الناس جميعهم أنهم يعرفون بعضهم البعض، لكـن الجميـع كانوا جـددًا في المجموعة في مرحلة ما. مـرة أخرى، كن حذرا بشأن تفاعلاتك مع أعضاء من الجنس الآخر، أنت لا تريد تضليلهم، وأنت لا تريد أيضًا أن توفر لزوجتك مصدرًا جديدًا للقلق، حافظ على التفاعلات الموجّهـة عـلى الموضـوع الـذي يثـير اهتمامـك، و يمكنك دعـوة زوجتك / زوجك للانضمام إلى المجموعة فهذا سيعزز الشفافية بينكما.

متى تخرج أصدقاءك من حياتك أثناء رحلة التعافي؟

نُقـل عن جيـم روهن، المتحـدث التحفيـزي قوله: «أنـت صديق لعدد من الأشـخاص في المتوسط خمسـة، تقضي معهم أكثر الوقت «من هم أقرب أصدقائـك؟ ماذا تعمل عندما تلتقي بهم؟ هـل يحفزونك لفعل ما هو جيد؟ والأكثر أهمية، هل هم يَجرُّونك لفعل الأشياء السيئة؟

قد يكون لديك بعض الأصدقاء، حتى أولئك الذين تلتقي بهم منذ وقت

طويل، وتشاركهم اهتماماتك وهواياتك، ولكن أيضًا يشجعونك على فعل السلوكيات السيئة: (مشاهدة الإباحية، وشرب الخمور، وما إلى ذلك).

إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون الوقت قد حان لأخذ خطوة إلى الوراء، لا تختفي عنهم تمامًا، فبدورك قد يكون من المستحسن أن تتحدث معهم، ربما كل واحد على حده؛ لتوضح لهم أنك تحاول كسر بعض الأنماط السيئة في حياتك، وأنك لم تعد تريد الذهاب إلى البارات بعد الآن، أو الحديث السيئ عن النساء بعد الآن.

إذا بدا لك أنهم يتفهمونك، عظيم! قد يكون من الجيد الاستمرار في التسامر معهم في بيئات ومناسبات معينة.

ولكن إذا لم يفهموا، و خاصة إذا سخروا منك لمحاولة تغيير نمط حياتك، قد يكون من الأفضل التوقف عن الخروج معهم.

مهما حدث، كن صريحًا، لا تختفي بدون تفسير، حتى لو حاولوا أن يحبطوك، فإنهم يستحقون ذلك الاحترام على الأقل بألا تتركهم دون أن يعرفوا السبب».



احكِ لنا قصتك

حياتك التي مضت تروي قصتك،

فربما كان رئيسك ومعلموك ووالداك وزوجتك، أخبروك بأنك فشلت، وأنك لست جيدًا بما فيه الكفاية، ووظيفتك ليست مهمة بما فيه الكفاية، وأنك لست قويًا بما فيه الكفاية، ولست ذكيًّا بما فيه الكفاية، وأنك كلك غير كافٍ.

وبعيدًا عن الأشخاص الذين تعرفهم، فالموسيقى التي تستمع إليها والأفلام والبرامج التلفزيونية التي تشاهدها تبيعك لتجار الجنس والإباحية؛ فتخبرك أن الجنس هو كل شيء، وأن الحياة الجنسية الجيدة هي كل ما تحتاجه.

وهكذا كلما شعرت بالملل والوحدة، تعود إلى المخدرات المتاحة بسهولة في أي وقت: الإباحية.

لكن هناك شيء واحد يجب أن تعرفه عن كل تلك الأصوات وكل تلك القصص، إنهم يكذبون. نعم يكذبون؛ فالعالم أكبر وأجمل مما تدرك أنت، أكثر قيمة بكثير، وأروع بأكثر مما كنت تعرف من أي وقت مضى.

وأنت بعيدًا عن عكاز الإباحية أجمل وأقوى لكنك لم تجرب، هيا بنا فلنجرب، ولنتعافَ، هيا بنا نكسر ذلك السياج سويًا ولنخرج، ونحكي أجمل قصة! والآن هل أنت على استعداد أن تروي لنا قصتك الرائعة لحياتك الجديدة؟

أتعلمون من هو أتعس مدمن للإباحية؟!!

بقلم د محمد عبد الجواد

هو من ظن أن قربه من ربنا غير مهم في تعافيه

أتعلمون لماذا هو أتعس المدمنين ؟؟

لأن مدمن الإباحية لا تمر عليه لحظة إلا وهو حزين كئيب يشعر بالعار. ولا يوجد لحظة سعادة يستطيع أن يحصلها إلا لو شعر بقرب ربنا منه وإنه رحيم به وكريم ويحبه أن يرجع له ويتوب له، حتى ولو ارتكب معاصي وذنوب كبيرة.

كثير من مدمني الإباحية يخفي سلوكياته ومعاناته للتحرر منها عن الذين حوله.

يا ترى من سيحكي له؟

ومن سيناجيه ويشتكي له غير ربنا!!!

وتمر عليه أوقات كتيرة ولحظات يحتاج أن يبكي ويصرخ ويرتمي فى أحضان شخص يحبه ويقول له إنه غير قادر وأنه قد أنهكته هذه الذنوب والمعاصي

أريد أن أرتاح ...

هل يوجد أحد تستطيع أن تشكو له كل ما بداخلك غير الله ؟؟؟

هذه حقيقة وليست رأي.

هروبك من الله أكبر خطأ.

هل الشيء الذي يمنعك من الله حياؤك منه أو خوفك منه ربما!!؟؟؟

لكن كل شيء نخاف منه نهرب منه إلا الله لما نخاف من الله نهرب إليه.

هو الذي قال في كتابه جَلَّ وَعَلَا: ﴿ فَفِرُّوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ ... ﴾.

النبي عَلَيْهِ ٱلصَّلَاةُ وَٱلسَّلَامُ لما أتاه شاب قد غلبته شهوته وجاء يطلب من النبي: ائذن لي في الزنا!!!!

مثلك أنت الآن حينما تشاهد الإباحية تجد نفسك تريد أن تفعل هذا....

سؤال: هذاالشاب لما ذهب للنبي أتعلمون لماذا ذهب للنبى صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟

كان من الممكن أن يزني ولا يذهب إلى النبي طالما أن الزنا محبب إلى نفسه.

اعتقادي إنه متعب من الشهوة وفي نفس الوقت يخاف أن يقع في الزنا فيغضب ربنا.

الرسول حبيبنا صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حاوره حوارًا لطيفًا والصحابة قالوا له: اسكت اسكت وزجروه طبعًا.

لكن الرسول بخلقه وجماله قال له: «**قرب ... قرب**».

وقـال لـه: «**أتحبـه لأمـك؟**» قـال : لا والله جعلني الله فـداءك ، قـال : «**ولا الناس يحبونه لأمهاتهم**»،.............. إلى آخر كلامه صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

هـل لاحظتم ماذا كان يقول الشـاب؟: لا والله جعلنـي الله فداك، يعني أفديك بنفسي يا رسول الله.

فغلبة الشهوة عليه لم تمنعه أنه يتمنى أن يفدي رسول الله بروحه.

ثـم وضـع يده عليـه صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وقال: «**اللهـم اغفر ذنبـه، وطهر قلبه، وحصن فرجه**».

وما كانت النتيجة؟

فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء.

كلنا نتمنى أن يكون بيننا الرسـول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ونذهب إليه ونشتكي له ويحاورنا ونتكلم معاه ويمسـح بيده الشريفة عـلى صدورنا ويدعو الله لنا أن يطهر قلوبنا.

لكن رسول الله مات وكان موته هو أكبر مصيبة ابتليت بها الأمة.

ولكـن الحمـد لله إن كان محمـدًا صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قـد مـات فـإن الله حـي لا يموت.

وبيده كل شيء ومفاتيح كل شيء.

هو وحده الذي يقدر على إنه يدلك على أسـباب تعافيك وهو القادر أن يجعلك تستفيد منها وقادر أن يجعلك تطبقها.

تسـتطيع أن تلجأ إليه وتدعوه وتشـتكي له همومك ستشـعر براحة ولذة حتى لو عصيته.

جرب القرب منه وجرب تحبه وجرب تشتكي له.

ستجد سعادة ونور جميل وسط كل هذه الظلمات.

وبـكل تأكيد سـيأتي يوم ولا يـرد دعاءك وسـتفرح بأنك تكـون عبد له وحده لا لغيره أو لشيء آخر.



٢١ يوم لبناء عادة :

خلال 3 أسابيع صغيرة، سوف أبدأ : ____________________

☐ صديق المساءلة ------------------------------ عادة حسنة

هذه العادة مهمة لي لأنه : ------------------------------

أستطيع فعلها لأنه :

☐ أنا رائع ☐ لدي أحد يساعدني

☐ أنا أستحقه ☐ لا خيار

ما مدى الحماس لديك لبناء هذه العادة الجيدة

١ ٢ ٣ ٤ ٥

لست مهتماً	قد أكون مستعداً	متحمس
ارم هذه الورقة بعيدا وأكمل حياتك	حاول مجدداً مرة أخرى عندما تكون متحمساً بشكل أكبر	انطلق وانتصر

عندما يكون لدي الرغبة بالاستسلام سوف أقوم بـ: --------------------

----

العد العكسي للأيام حتى تبلغ هدفك

☐ واحد وعشرون ☐ ثمانية عشر ☐ خمسة عشر ☐ اثنا عشر ☐ تسعة ☐ ستة ☐ ثلاثة

☐ عشرون ☐ سبعة عشر ☐ أربعة عشر ☐ إحدى عشر ☐ ثمانية ☐ خمسة ☐ اثنان

☐ تسعة عشر ☐ ستة عشر ☐ ثلاثة عشر ☐ عشرة ☐ سبعة ☐ أربعة ☐ واحد

جائزتي : ____________________



حكاية فريق واعي

كيف بدأنا؟

بدأنا برغبة بسيطة في إحداث تأثير في هذا العالم العربي باستخدام العلم والحقائق للمساعدة في نشر رسالتنا عن الآثار الضارة للإباحية ومساعدة من يعاني منها على التعافي.

- ★ وتوجهنا مؤخرًا للتوعية بمخاطر التبغ.

فريقنا:

نحن مجموعة من الشباب المُبْتَكِرِ والشغوف بحل المشكلات، نرغب في إحداث فارق في عالمنا العربي. ومهمتنا هي زيادة الوعي بالآثار الضارة للإباحية عن طريق وسائل إبداعية مختلفة.

مهمتنا:

مهمتنا هي أن نحارب ذلك المخدر الجديد وأن نوفر للأفراد فرصة كي يتخذوا قرارًا مهمًّا بشأن مواجهة الإباحية وذلك برفع الوعي بأضرار الإباحية وباستخدام العلم والحقائق.

قصتنا:

اعتدنا أن تكون الإباحية مسألة آراء شخصية، البعض يراها أمرًا طبيعيًّا ومعتادًا ومتوقعًا، والبعض الآخر كان يشعر بأنها شيءٌ سيئٌ وخاطئٌ بسبب اعتقاداتهم الدينية ونحن نتفق مع هذا الفريق، ومع ذلك عدد قليل جدًّا -إن وُجِدَ- كانوا يملكون دليلًا قويًّا يدعمُ وجهةَ نظرهم.

منذ فترة ليست بالبعيدة علمنا كيف تؤثر الإباحية على الدماغ وكنا مصدومين إزاءَ ذلك، بعد دراسة أخرى وجدنا أن الإباحية لا تؤثر سلبيًّا فقط على الأفراد وإنما تؤثر أيضًا علي العلاقات الاجتماعية المختلفة، وتمّزق الأُسر وكذلك وجدنا أن إنتاج الإباحية مرتبط بعالم الاتجار بالجنس والاستغلال الجنسي. البحوث العلمية كانت واضحةً تمامًا بأن الإباحية لها آثارعصبية سلبية، وتدمّر العلاقات وتؤثر سلبيًّا على مجتمعنا بالكامل. والأهم من كل ذلك أننا لم نصدق أن كل هذا يحدث ولا أحد يتحدث عنه، فسرعان ما أصبحنا شغوفين بأن نعلّم العالم العربي أجمع -خصوصًا المراهقين- بهذه الأخطار، وأن نرفع الوعي بهذه القضية. في ٢٠١٤ بدأنا العمل وبدأنا حملتنا.

★ نحن أول جيل في التاريخ يواجه قضية الإباحية بهذه الكثافة وهذا المعدل، ونحن أيضًا أول جيل لديه معرفة علمية مبنية على الحقائق بالأضرار التي يمكن أن تسببها الإباحية.

★ بهـذه المعرفة يجب علينا أن نشـارك الناس هـذه المعلومات ونعرّفهم بأن الإباحية تؤذي الدماغ وتهدم العلاقات وتؤثر على المجتمع بالكامل.

★ حركتنا لا تسـتخدم شـيئًا سوى العلم والحقائق لتخرج هذه القضية للنور، وتجعل الناس يتحدثون عنها بعد أن كانت تُعْتَبر أمرًا محظورًا.

★ عن طريق اختيار محاربة الإباحية، متابعو الحملة يسـتطيعون تشكيل حياتهم بشكل أفضل. وبنشر هذه الرسالة لدى الآخرين يمكننا كتابة التاريخ.

من هذه الفكرة البسيطة ولدت حملاتنا: **(حرر نفسك)** و **(واعي)**.

من نحن؟

مع التقدم الشامل الذي نعيشه نحمل رسالتنا ضد الإباحية عبر تقديمها كقضيـة صحـة وسـلامة عامـة بالإضافـة إلى كونهـا معصية دينية و مشـكلة أخلاقية.

وكمنظمـة ليسـت هادفـة للربح، نحـن في حملتنا تمكنا مـن أن نصل إلى عشرات الآلاف من المراهقين وغير المراهقين. ونوصل رسـالتنا عبر وسائل التواصـل الاجتماعـي، حيث تمكنا من حشـد متابعة ضخمة أنشـأت حركة اجتماعية قوية على الإنترنت.

بـدأ مشروعنـا بافتتاح الموقع الرسـمي لنـا موقع علاج إدمـان الإباحية *www.antiporngroup.com* في أغسـطس من عام ٢٠١٤ م وقدمنا من

خلالـه مئات المقالات المترجمة وغير المترجمة بالإضافة إلى مختلف أنواع الميديا المتخصصـة جـدًّا في علاج مختلف القضايـا المتعلقة بمشـكلة إدمان الإباحية بطريقـة علمية تحوي تجارب غربية وعربية ومحتوى حصري وأدوات حقيقية ولأول مرة في عالمنا العربي.

★ ثـم توالى افتتاح الصفحات مثل صفحة واعي وصفحة علاج إدمان الإباحيـة عـلى الفيس بـوك - حيث يمكن لأي شـخص التواصـل معنا من خلالهما- والحسابات الأخرى على مختلف مواقع التواصل الاجتماعية.

والتي استطعنا من خلالها ومن خلال موقعنا نشر الوعي بخطر الإباحية على الدماغ والعلاقات والمجتمع، ونشر ثقافة التعافي من إدمان الإباحية بين الرجال والنساء على حد سواء، وتعليم الآباء والأمهات كيفية حماية أولادهم من خطر الإباحية وطريقة التحدث إليهم حول تلك المشـكلة، وأيضًا كيفية تعامل الزوجة مع زوجها إذا اكتشـفت أنه مدمنًـا على المواد الإباحية، فكان التفاعـل مع اسـتمرار العمل وعـلى مدى أكثر مـن عامين كبير جـدًّا مقارنة بالبداية حيث كان الخوف والخجل يمنعان الكثير من المشاركة والتفاعل.

★ وبالإضافة إلى نشر الوعي نقوم بمسـاعدة الأشخاص الذين يعانون بالفعل من إدمان الإباحية.

وحينما نقدم رسـالتنا للتوعية ضد أخطار الإباحية نمكن المراهقين من اتخـاذ قرار بشـأنها وقمنا أيضًا بتوفير مـكان يلجأ إليه من يعانـون من إدمان

الإباحيـة للمسـاعدة حتـى لا يعانـون وحدهـم في صمت بسـبب خجلهم وإحراجهـم مـن المواجهة وطلب المسـاعدة فافتتحنا مجموعتـين للتعافي على التليجرام الأول للشـباب ويحوي الآن قرابة الألفـين ممن يتعافون من إدمان الإباحيـة وآخـر للفتيـات به أيضًا مـا يقـارب الثلاثمائة، وأصبـح لدينا الآن تجـارب وقصص نجاح عظيمة في وطننا العربي تحكي كفاح المتعافين من هذا المرض، ننشرها تباعًا على مواقع التواصل في سـباق شـبه يومي نحو التحرر من قيد الإباحية وسجنها.

★ ليس ذلك فقط بل أصبح لدينا نشاط كامل خارج العالم العربي باللغة الإنجليزية تحت اسـم *Aware* وصفحة على الفيس بوك باسم *Aware* بدأنا في أستراليا ثم الفلبين ثم سريلانكا ثم إندونيسيا ولا زال النشاط مستمر.

أمنيتنا:

نتمنى أن تكون لنا مؤسسة رسمية باسم «مؤسسة واعي».

وأن نجـوب البـلاد العربيـة وغـير العربية ونقـدم رسـالتنا في المدارس والجامعات، وأن نصل إلى مئات الآلاف من المراهقين حول العالم.

★ وأن نوصل رسـالتنا أيضًا عبر وسـائل التواصل الاجتماعي بصورة أكبر، وبمساعدة كل الشخصيات التي لها حضور اجتماعي قوي.

★ وأن نتمكن من حشـد متابعة ضخمة لتشـكيل حركة اجتماعية قوية على الإنترنت.

★ وأن نقـوم بمسـاعدة الأشـخاص الذيـن يعانون بالفعـل من إدمان الإباحية عبر برنامج فريد نقوم بتجهيزه الآن على الإنترنت.

★ وأن نوفـر مكانًـا نتمكـن مـن خلاله من تقديـم الـدورات التثقيفية والتدريبية لتوعية المراهقين ولتعلم كيفية التعامل مع مشكلة الإباحية، وأيضًا توعيـة الآباء والأمهات بمخاطر الإباحيـة وتعليمهم كيفية حماية الأبناء من الإباحيـة، وكيفيـة تحذير أولادهـم منها، وطريقـة التعامل مـع أولادهم إذا اكتشـفوا متابعتهم للإباحية، وكذلك تقديم المشـورة للمتزوجين لعبور فترة التعافي بأمان، وأن يتم ذلك من قبل متخصصين.

#واعي_ضد_الإباحية



إنجازات فريق واعي

الرؤية:

إنشاء مجتمع خالٍ من الإباحية.

الرسالة:

تعزيز المسئولية الفردية والمجتمعية والحكومية لمنع والحد من استخدام الإباحية، وذلك عن طريق التوعية، ومساعدة مستخدميها على التعافي.

الهدف:

الحد من المشكلات التي تحدث بسبب استخدام الإباحية.

الأهداف الرئيسة:

خطة العمل لها ثلاثة أهداف رئيسية هي:

١- الحد من استخدام الإباحية بين الشباب والكبار.

٢- الحماية من التعرض للإباحية خاصة الأطفال.

٣- تعزيز الإقلاع عن الإباحية بين المستخدمين.

الأهداف المحددة:

★ زيادة الوعي بالآثار الضارة للإباحية وعواقب استخدامها.

★ حث الحكومات على تطبيق سياسة حجب المواقع الإباحية؛ لحماية قيم الأسرة وحماية الأطفال من التعرض المبكر للإباحية.

★ حث الحكومات على وضع سياسات وبرامج لمكافحة الإباحية في المدارس.

★ الحد من إمكانية وصول صغار السن إلى منتجات الإباحية.

★ تعزيز الإقلاع عن الإباحية بين المستخدمين.

★ تصميم برامج وأدوات مساعدة للإقلاع عن الإباحية.

إنجازات فريق واعي

تعد مبادرة #علاج_إدمان_الإباحية، ومن ثم فريق #واعي بمثابة نقطة ضوء في نهاية نفق مظلم بالنسبة للكثيرين، حيث قمنا بعملنا التطوعي المستمر منذ أربعة أعوام في اتجاهين:

١ نشر الوعي بخطر المخدر الجديد: «الأفلام الإباحية».

٢ مساعدة مدمني الإباحية على التعافي.

★ وقد حققنا إنجازات كبيرة خلال تلك الفترة منها:

١ - تكوين الفريق العربي الوحيد المتخصص بصورة علمية في مجال علاج إدمان الإباحية. وتشكيل فرق تطوعية على أرض الواقع في كل من

مصر والأردن وأستراليا وجاري إعداد فرق أخرى في الدول المختلفة حول العالم.

٢- إنتاج وتقديم محتوى علمي متخصص فى علاج إدمان الإباحية من خلال منظور شمولى متكامل، وليس من جانب واحد كما كان سائدًا، حيث قدمنا عدة محتويات من أهمها:

★ إطلاق الموقع العربي الوحيد أيضًا في تاريخ العالم العربي الذي يقدم محتوى حصرى وأدوات حقيقية للتعافي من إدمان الإباحية:

موقع علاج إدمان الإباحية: *www.antiporngroup.com*

★ تسجيل العديد من دورات التعافي فى شكل تسجيلات صوتية، ورفعها على قناتنا على الساوند كلاود والتليجرام.

★ ترجمة مئات المقالات والدراسات المتخصصة فى هذا المجال.

★ طباعة ونشر تسعة كتب متخصصة في مجال علاج إدمان الإباحية والتوعية بمخاطرها وعلاج إدمان التبغ.

٣ مساعدة المتعافين وتقديم الدعم النفسي والاستشاري والتحفيزي من خلال صفحاتنا فى مختلف مواقع التواصل الاجتماعي، وما زالت خدماتنا مجانية لكل متابعينا، وصفحتنا على الفيس بوك (صفحة واعي) هي صفحة مليونية يصلنا من خلالها في المتوسط ٣٠٠ رسالة أسبوعيًّا.

٤ نـشر ثقافـة الوعـي حيـث إن أهم ما قامت بـه واعي ليـس فقط إيجاد حلول علمية وعملية لمن وقع فى المشكلة، ولكن أيضًا لفت الأنظار لأهمية ودور التوعية –وخاصة للأطفال–، وهذه بعض إنجازات واعى فى مجال التوعية:

★ اسـتطعنا لأول مـرة في العـالم العـربي التحدث عن مشـكلة هي من أخطر المشـكلات في العـالم كله، وهي تعتبر وباءً عالميًّـا انتبه الغرب منذ فترة لخطورتـه، ولكـن لم يتحدث أحـد في العالم العربي عنه علميًّـا، ولم يقدم أحد حلولًا عملية له قبلنا.

★ مـن خـلال صفحاتنـا عـلى مواقـع التواصـل الاجتماعي اسـتطعنا الوصـول إلى ملايـين الأشـخاص مـن العـرب، وتمـت توعيتهم بفكـرة أن الإباحية تسبب الإدمان، وتؤثر على العلاقات والمجتمع، وتسبب الاكتئاب، والضعـف الجنسي، والاسـتغلال الجنسي للنسـاء والأطفـال، والشـذوذ، والطلاق، والخيانة، وغيرها من المشكلات.

★ اسـتطعنا نـشر ثقافة التعافي بين قطـاع كبير من الذكـور والإناث في العالم العربي من الذين كانوا يعانون من إدمان الإباحية، واستطاعوا أن يحققوا الإنجازات وكتابة قصص بطولاتهم، ويرسموا طريق النجاح لغيرهم.

★ قمنا بتصميم مئات التصاميم للمساهمة في التوعية بمخاطر الإباحية على الدماغ والعلاقات والمجتمع.

★ أنتجنا العديد من فيديوهات الموشن جرافيك المتخصصة في التوعية بمخاطر الإباحية وعلاج إدمان الإباحية.

★ قمنا بطباعة ونشر العديد من المطبوعات للتوعية بمخاطر الإباحية.

★ التواصل مع الآباء والأمهات والمربين وتوعيتهم بمخاطر الإباحية على الجيل الناشئ.

٥ إنجازات واعي على أرض الواقع:

★ عقدنا أول مؤتمر علمي في تاريخ العالم العربي في ١١ أبريل ٢٠١٧م، حضره نخبة من مشاهير مواقع التواصل، وأساتذة الجامعات، والصحفيين، والشخصيات العامة.

وكان هذا المؤتمر افتتاحًا لمبادرة الأسبوع العربي الأول، خلال الفترة من ١١-١٧ أبريل ٢٠١٧م.

★ عقدنا الكثير من الفعاليات في مصر والأردن في أماكن مختلفة من خلال مبادرتنا الأسبوع العربي للتوعية بمخاطر الإباحية والتي أطلقناها مرتين حتى الآن في عام ٢٠١٧، ٢٠١٨، في مصر والأردن. وكانت بعضها في كبرى الجامعات مثل الجامعة الأردنية واليرموك بالأردن.

وكذلك كان لنا فعاليات خارج العالم العربي في جامعات موردوك وغرب سيدني بأستراليا ودول أخرى مثل الفلبين سريلانكا وإندونيسيا وشاركنا في مهرجان *Basant festival* في أستراليا أيضًا.

★ تم تكريمنا في يوم التطوع المصري عام ٢٠١٧م.

★ تمَّ إعداد أكثر من لقاء صحفي وتقرير حول فريق واعي، وتم استضافة الفريق في أكثر من لقاء تلفزيوني في عدة قنوات، سواء على الفضائيات أو في الراديو بلغت العشرات.

★ تواصلنا مع الكثير من المشاهير في مجال الرياضة والإعلام لتسجيل كلمات داعمة لفكرتنا، والتوعية بمخاطر الإباحية.

★ قدمنا مذكرة علمية مفصلة عن أهمية حجب المواقع الإباحية لأحد نواب مجلس النواب المصري؛ دعمًا له في مشروع قانون قدمه إلى مجلس النواب باقتراح حجب المواقع الإباحية.

★ شجعنا الشباب على ممارسة الرياضة كوسيلة للتعافي من إدمان الإباحية عبر عقد دوري كرة قدم في مصر والأردن في إطار فعاليات الأسبوع العربي للتوعية بمخاطر الإباحية عام ٢٠١٨.

٦ استطعنا أن نساهم في الجهود المبذولة للتوعية بمخاطر التبغ، ومساعدة المدخنين على الإقلاع من خلال: ترجمة عشرات المقالات

المتخصصة في هذا المجال، ونشرها بقسم خاص في موقعنا مساهمة منا في المساعدة على تغيير العادات السيئة في المجتمع، وقدمنا برنامجًا لمساعدة المدخنين على الإقلاع، وأنتجنا العديد من فيديوهات الموشن جرافيك التعليمية والتوعوية، وهناك كتاب تحت الطباعة يقدم برنامجًا عمليًّا مفصلًا للإقلاع عن التدخين، وشاركنا بصفتنا الراعي الأساسي مع العديد من الجمعيات والمؤسسات المهتمة بمكافحة التدخين في حملة: «بدلها في الخير» ذات الفعاليات والنشاطات العديدة.

٧ أنشأنا مجموعات التعافي من إدمان الإباحية (مجموعات الدعم) كمجتمع آمن لأول مرة على الإنترنت؛ لدعم وتوجيه ومساعدة وإرشاد كل الذين يحتاجون إلى دعم عن قرب، ومنها:

- مجموعات التليجرام «للشباب».
- مجموعات التليجرام «للفتيات».
- مجموعة دعم المتزوجين من مدمني الإباحية.
- مجموعة دعم زوجات مدمني الإباحية.

٨ **حملاتنا:**

- واعي ضد الإباحية.
- حرر نفسك.

★ فطرتي أقوى من الشذوذ.

★ بدلها في الخير (حملة عن التدخين).

★ حاربوا المخدر الجديد.

٩ إنتاج برامج توعوية (ڤيديو) مثل: برنامج المسئولية، ولازم ناكل صح.

★ إجراء العديد من الاستبيانات حول موضوع إدمان المواد الإباحية، شارك فيها المئات.

١٠ صار فريق واعي *Aware* هو الفريق الوحيد في العالم الذي يعمل في هذا المجال وله نشاط داخل وخارج العالم العربي.

١١ أنتجنا أغنيتين لفريق واعي واحدة بعنوان: «واعي»، والأخرى بعنوان: «إيدي في إيدك».

الإنجاز المرتقب:

★ الإعداد لإطلاق البرنامج الأول على مستوى العالم العربي «ويب أبليكشن للتعافي»، وقد انتهينا من ٦٠٪ منه، وسيتم إطلاقه في أواخر عام ٢٠١٨م بإذن الله.



★ عنوان الموقع على شبكة الإنترنت: *www.antiporngroup.com*

★ عنوان صفحتنا على الفيس بوك:
/https://www.facebook.com/wa3i.org

★ عنوان قناتنا على اليوتيوب:
www.youtube.com/antiporngroup

★ عنوان حسابنا على تويتر: *www.twitter.com/antiporngroup*

★ عنوان حسابنا على الأنيستجرام:

www.instagram.com/a.n.t.i.p.o.r.n.g.r.o.u.p

★ عنوان قناتنا على التليجرام:

www.telegram.me/antiporngroup

★ عنوان حسابنا على الساوند كلود:

www.soundcloud.com/antiporngroup

★ **عناويننا على** *ASK*:

واعي للرجال: *https://ask.fm/antiporn2014*

حساب الفتيات: *https://ask.fm/tafieforgirls*